

Trawsgrifiad Canllaw Astudio



Gwanwyn 2025

*Darparwyd y trawsgrifiad canllaw astudio hwn i gefnogi dysgwyr i ddilyn cwrs **Ymwybyddiaeth Niwroamrywiaeth Way2Learn ar gyfer y Gweithle**.*

*Er bod y canllaw yn adnodd defnyddiol, rydym yn argymhell yn gryf bod dysgwyr yn gwylio episodau'r cwrs ar **sianel Way2Learn** neu drwy'r **gwasanaeth Fideo ar Alw** i gael dealltwriaeth lawn cyn cwblhau'r llyfr atebion.*

*Er hwylustod i chi, rhestrir amseroedd penodau ar **dudalen 4 y llyfr ateb**, o fewn **prospectws Way2Learn** yn eich llyfrgell, ac yn y **canllaw cipolwg cyflym**.*

Pennod 1: Deall Niwroamrywiaeth



Tiwtor:

Croeso i Ymwybyddiaeth Niwroamrywiaeth ar gyfer y Gweithle. Mae'r cwrs hwn wedi'i gynllunio i'ch helpu i ddeall cryfderau a heriau unigolion niwroamrywiol a sut y gall gweithleoedd gefnogi a chynnwys pawb yn well.

P'un a ydych chi'n paratoi ar gyfer cyflogaeth, yn edrych i gynnal rôl, neu'n awyddus i ddysgu mwy, bydd y cwrs hwn yn eich helpu i feithrin ymwybyddiaeth a hyder mewn lleoliad proffesiynol.

Yn y bennod gyntaf hon, byddwn yn cyflwyno'r hyn y mae niwroamrywiaeth yn ei olygu a pham mae deall ei fod mor bwysig yn y gweithle. Byddwch yn dysgu am broffiliau niwroamrywiol allweddol, yn archwilio sut y gallai niwroamrywiaeth arddangos mewn tasgau sy'n gysylltiedig â gwaith fel datrys problemau a gwaith tîm, a mynd i'r afael â rhai camsyniadau cyffredin. Erbyn diwedd y bennod hon, byddwch yn gallu nodi nodweddion allweddol niwroamrywiaeth a chydabod yr ystod o gyflyrau a allai effeithio ar y gweithle.

Er mwyn ein helpu i archwilio'r pwnc hwn, byddwn yn clywed gan Sarah, ein arbenigwr niwroamrywiaeth, a fydd yn rhannu ei mewnwelediadau a'i henghreifftiau i ddod â'r pwnc hwn yn fyw. Felly, er mwyn ein helpu i ddeall beth mae niwroamrywiaeth yn ei olygu, dyma Sarah.

Deall Niwroamrywiaeth

Sarah:

Mae niwroamrywiaeth yn cyfeirio at y ffordd y mae ein hymennydd yn prosesu ac yn dehongli gwybodaeth yn wahanol i'r hyn y mae cymdeithas yn ei ddisgwyl fel arfer. Mae enghreifftiau o niwroamrywiaeth yn cynnwys cyflyrau fel dyslecsia, awtistiaeth, ac ADHD, sef rhai o'r rhai mwyaf cyffredin rydyn ni'n dod ar eu traws.

Mewn lleoliad yn y gweithle, gallai'r gwahaniaethau hyn gyflwyno eu hunain o ran heriau yn yr amgylchedd, ond maent hefyd yn dod â chryfderau unigryw. Er enghraifft, efallai y

Ymwybyddiaeth Niwroamrywiaeth ar gyfer y

bydd unigolyn sydd â dyslecsia yn ei chael hi'n anodd cael tasgau sy'n cynnwys ysgrifennu helaeth neu lawer iawn o destun a phrosesu data. Ar y llaw arall, gallant ragori mewn tasgau datrys problemau creadigol.

Gallai unigolyn ag awtistiaeth gael trafferth gyda chyfathrebu cymdeithasol, yn enwedig sgysiau dwy-ffordd a dehongli ciwiau cymdeithasol. Fodd bynnag, maent yn aml yn cael lefel uchel o sylw i fanylion, a all fod yn hynod werthfawr mewn rhai rolau.

Cryfderau niwroamrywiol wrth ddatrys problemau a gwaith tîm

Sarah:

Datrys problemau a gwaith tîm yw dwy sgil allweddol sy'n ofynnol mewn amrywiaeth o swyddi. Er enghraifft, gallai unigolyn ag ADHD ragori ar amlwasgio ac ymgysylltu ag unigolion amrywiol i gasglu gwybodaeth. Fodd bynnag, efallai y byddant yn cael trafferth gyda byrbwylltra a gwybod pryd i stopio, yn enwedig yn ystod tasgau fel arolygon neu gasglu tystiolaeth. Gall darparu ffiniau a chanllawiau clir fod yn fuddiol iawn yn y sefyllfaoedd hyn.

I rywun ag awtistiaeth, gall cymryd rhan mewn cyfathrebu cymdeithasol neu ddehongli ciwiau di-eiriau, fel mynegiant ac ystumiau wyneb, fod yn anodd. Fodd bynnag, gall eu sylw i fanylion fod yn ased sylweddol o ran tasgau fel coladu ymatebion yr arolwg neu weithio ar brosiectau manwl iawn. Felly, mae gwneud addasiadau priodol yn hanfodol i'w galluogi i ffynnu yn y tasgau hyn.

Cydnabod anghenion unigol

Sarah:

Mae'n hanfodol i unigolion niwroamrywiol ddeall eu proffil eu hunain o gryfderau a heriau. Yn aml, mae diffyg dealltwriaeth am eu diagnosis, ond mae bod yn ymwybodol o'r hyn maen nhw'n ei wneud yn dda a lle y gallai fod angen cymorth arnyn nhw yn hollbwysig.

Mewn amgylcheddau pwysedd uchel, fel canolfannau galwadau, sy'n cynnwys cyfathrebu cymdeithasol cyson, gall unigolion ag awtistiaeth wynebu heriau sylweddol oherwydd gofynion synhwyrdd a chyfathrebu. Heb addasiadau priodol, efallai na fydd amgylcheddau o'r fath yn ddelfrydol ar eu cyfer. Mae nodi'r rôl gywir sy'n cyd-fynd â'u cryfderau yn allweddol i sicrhau llwyddiant a boddhad swydd.

Ymwybyddiaeth Niwroamrywiaeth ar gyfer y

Crynodeb

Tiwtor:

Yn y bennod hon, gwnaethom archwilio'r cryfderau y gall unigolion niwroamrywiol eu cyflwyno i'r gweithle, yn ogystal â'r heriau y gallent eu hwynebu. Buom yn trafod strategaethau ymdopi effeithiol, megis torri tasgau'n gamau llai, defnyddio offer sefydliadol, a chreu amgylcheddau cefnogol. Mae cydnabod y cryfderau a'r heriau hyn yn hanfodol er mwyn magu hyder a sicrhau llwyddiant mewn cyflogaeth.

Yn y bennod nesaf, byddwn yn edrych ar sut y gall gweithleoedd hyrwyddo cynwysoldeb, gan gynnwys cyfrifoldebau cyfreithiol o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 a chatau ymarferol i gefnogi gweithwyr niwrowahaniaethol.

Diolch am ymuno â ni a byddwn yn eich gweld y tro nesaf.

Pennod 2: Cryfderau, Heriau a Strategaethau Ymdopi



Tiwtor:

Croeso yn ôl i Ymwybyddiaeth Niwroamrywiaeth ar gyfer y Gweithle. Yn ein pennod ddiwethaf, gwnaethom archwilio beth mae niwroamrywiaeth yn ei olygu a pham ei bod yn bwysig ei chydabod mewn amgylcheddau proffesiynol.

Yn y bennod hon, byddwn yn canolbwyntio ar ddeall y cryfderau a'r heriau cyffredin y gall unigolion niwroamrywiol eu profi yn y gwaith. Byddwch yn dysgu sut y gall sensitifrwydd synhwyraidd, arddulliau cyfathrebu, neu wahaniaethau mewn prosesu gwybodaeth ddylanwadu ar berfformiad. Yn bwysicach fyth, byddwn yn darganfod strategaethau a all helpu i oresgyn yr heriau hyn.

Erbyn diwedd y bennod hon, byddwch yn gallu adnabod cryfderau a heriau unigolion niwroamrywiol ac archwilio strategaethau ymdopi effeithiol yn y gweithle a all arwain at lwyddiant. Unwaith eto, bydd Sarah yn rhannu ei gwybodaeth arbenigol ac yn darparu enghreifftiau o'r byd go iawn i roi dealltwriaeth ddyfnach i ni.

Sensitifrwydd synhwyraidd ac addasiadau yn y gweithle

Sarah:

Mae yna amrywiaeth o heriau y gallai unigolion niwroamrywiol eu hwynebu. Un her gyffredin i unigolion ag awtistiaeth yw sensitifrwydd synhwyraidd. Gallai hyn olygu anawsterau gydag amgylcheddau uchel neu ddisglair, megis gweithleoedd swnllyd, caffis prysur, neu fwytai gyda goleuadau llym.

Gall goleuadau llachar, er enghraifft, fod yn boenus yn gorfforol i rai unigolion. Mewn amgylcheddau swnllyd, gall fod yn anodd iddynt hidlo sŵn cefndir a chanolbwyntio ar sgwrs gyda chwsmer. Mae darparu clustffonau canslo sŵn neu greu mannau gwaith tawel yn addasiadau syml a all wneud gwahaniaeth mawr.

Ymwybyddiaeth Niwroamrywiaeth ar gyfer y

Addasiad effeithiol arall yw newid lle mae rhywun yn gweithio yn y swyddfa. Er enghraifft, os ydynt yn eistedd o dan olau fflwroleuol llachar, gall ail-leoli eu desg i leihau effaith y golau fod yn ddefnyddiol. Gallai'r newidiadau bach hyn ymddangos yn fach, ond gallant gael effaith sylweddol ar les a chynhyrchiant gweithwyr niwroamrywiol.

Datgelu anghenion yn y gweithle

Sarah:

O ran datgelu anghenion niwrowahaniaethol, mae dewis personol yn chwarae rhan bwysig. Efallai y bydd rhai unigolion yn dewis datgelu eu hanghenion yn ystod y broses recriwtio, tra gallai eraill aros nes iddynt ddechrau ar eu rôl a datblygu perthynas ymddiried gyda'u rheolwr llinell.

Mae'n bwysig i gyflogwyr feithrin amgylchedd cynhwysol lle mae gweithwyr yn teimlo'n gyfforddus yn agor am eu hanghenion. Dylai rheolwyr annog deialog agored a chreu awyrgylch cefnogol. Gall hyn helpu unigolion i deimlo'n hyderus ynghylch datgelu eu hanghenion a cheisio addasiadau priodol.

Strategaethau a Chymorth Ymdopi

Sarah:

Os bydd rhywun yn cael trafferth gyda thasgau fel ysgrifennu adroddiadau ffurfiol, sy'n gyffredin i unigolion â dyslecsia, gall darparu ffurflen pro neu restr wirio fod yn ateb syml ond effeithiol. Mae hyn yn eu helpu i drefnu eu meddyliau ac yn sicrhau bod elfennau allweddol yn cael eu cynnwys yn yr adroddiad. Yn ogystal, gall cael rhywun prawffddarllen eu gwaith cyn cyflwyno gynnig sicrwydd a gwella ansawdd yr allbwn.

Strategaeth ddefnyddiol arall ar gyfer gweithwyr ag awtistiaeth sy'n wynebu heriau cyfathrebu mewn cyfarfodydd yw darparu agenda neu bwyntiau trafod ymlaen llaw. Mae hyn yn caniatáu iddynt baratoi eu meddyliau ymlaen llaw ac yn lleihau'r pwysau o orfod meddwl am syniadau yn y fan a'r lle. I lawer, gall y paratoad hwn wneud gwahaniaeth sylweddol yn eu gallu i gyfrannu'n effeithiol.

Ymwybyddiaeth Niwroamrywiaeth ar gyfer y

Crynodeb

Tiwtor:

Yn y bennod hon, gwnaethom archwilio heriau cyffredin yn y gweithle, megis sensitifrwydd synhwyrdd ac anawsterau cyfathrebu. Buom hefyd yn trafod strategaethau ymdopi effeithiol, gan gynnwys addasiadau yn y gweithle fel clustffonau canslo sŵn, darparu rhestrau gwirio ar gyfer tasgau, a chynnig agendâu cyfarfod ymlaen llaw.

Mae cydnabod a chefnogi anghenion unigryw unigolion niwroamrywiol yn hanfodol i greu amgylchedd gwaith cynhwysol lle gall pawb ffynnu. Yn y bennod nesaf, byddwn yn ymchwilio i adeiladu gweithleoedd cynhwysol, gan ganolbwyntio ar gamau ymarferol y gall cyflogwyr eu cymryd a'u cyfrifoldebau cyfreithiol o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010.

Diolch am ymuno â ni a byddwn yn eich gweld y tro nesaf.

Pennod 3: Adeiladu Gweithleoedd Cynhwysol



Tiwtor:

Croeso yn ôl i Ymwybyddiaeth Niwroamrywiaeth ar gyfer y Gweithle. Yn ein pennod ddiwethaf, gwnaethom archwilio cryfderau a heriau cyffredin a wynebwr gan unigolion a strategaethau niwroamrywiol i oresgyn y rhain mewn lleoliadau proffesiynol.

Yn y bennod hon, byddwn yn canolbwyntio ar sut y gall gweithleoedd hyrwyddo cynwysoldeb trwy ddeall y cyfrifoldebau cyfreithiol o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010. Byddwn hefyd yn edrych ar gamau ymarferol y gall cyflogwyr eu cymryd i greu amgylchedd cefnogol lle gall gweithwyr niwroamrywiol ffynnu.

Erbyn diwedd y bennod hon, bydd gennych well dealltwriaeth o arferion cynhwysol a sut maent o fudd i weithwyr a sefydliadau. Fel bob amser, bydd Sarah yn rhannu ei mewnwelediadau arbenigol i ddod â'r cysyniadau hyn yn fyw.

Heriau ac Addasiadau Cyffredin yn y Gweithle

Sarah:

Un o'r prif faterion a welwn yn aml gydag unigolion niwroamrywiol yw sensitifrwydd synhwyraidd. Gall amgylcheddau uchel, goleuadau llachar, neu weithleoedd prysur ei gwneud hi'n anodd iddynt ganolbwyntio neu deimlo'n gyfforddus. Mae addasiadau, fel darparu clustffonau canslo sŵn neu greu mannau tawel, yn syml ond gallant gael effaith enfawr.

Addasiad defnyddiol arall yw newid yr amgylchedd ffisegol. Er enghraifft, os yw rhywun yn eistedd o dan olau fflwroleuol llachar, gall eu symud i ardal llai agored wella eu cysur yn sylweddol. Gall y newidiadau hyn sy'n ymddangos yn fach wneud gwahaniaeth mawr i allu rhywun i weithio'n effeithiol.

Ymwybyddiaeth Niwroamrywiaeth ar gyfer y

I weithwyr sy'n ei chael hi'n anodd ysgrifennu adroddiadau ffurfiol, yn enwedig y rhai â dyslecsia, gall darparu ffurflen pro neu restr wirio strwythuredig fod yn fuddiol. Mae hyn yn sicrhau bod ganddyn nhw ganllaw clir ar beth i'w gynnwys yn eu hadroddiad. Yn ogystal, gall cael cydweithiwr brawfddarllen y ddogfen derfynol helpu i roi hwb i'w hyder a gwella ansawdd cyffredinol eu gwaith.

Heriau cyfathrebu yn y gweithle

Sarah:

Mae heriau cyfathrebu yn faes arall a allai effeithio ar unigolion niwrowahaniaethol, yn enwedig mewn cyfarfodydd. Gall natur gyflym cyfarfodydd, gyda phobl yn siarad dros ei gilydd neu newidiadau pwnc cyflym, fod yn llethol.

Un ffordd o gefnogi'r gweithwyr hyn yw darparu trosolwg neu agenda cyn y cyfarfod, gan dynnu sylw at bynciau trafod allweddol. Mae hyn yn caniatáu iddynt baratoi ymlaen llaw ac yn lleihau'r pwysau o orfod ymateb yn ddigymell. Gall y cam syml hwn wneud cyfarfodydd yn llawer mwy cynhwysol ac effeithiol i bawb sy'n cymryd rhan.

Pwysigrwydd deall cryfderau a heriau

Sarah:

Mae'n bwysig iawn i unigolion niwrowahanol ddeall eu proffil eu hunain—eu cryfderau yn ogystal â'r meysydd y gallent fod yn eu hwynebu yn heriol. Nid yw llawer o bobl rwy'n siarad â nhw yn gwbl ymwybodol o'u diagnosis na sut mae'n effeithio arnyn nhw yn y gwaith.

Wrth baratoi ar gyfer cyfweiliad, mae'n hanfodol i ymgeiswyr gydnabod a mynegi eu cryfderau a'u hanghenion. Dylent feddwl pa agweddau ar swydd a allai fod yn anodd a sut y gall addasiadau eu helpu i lwyddo. Mae'r hunanymwybyddiaeth hon yn eu helpu i deimlo'n fwy hyderus ac yn rhoi syniad cliriach i gyflogwyr o sut i ddarparu cefnogaeth.

Pryd i ddatgelu anghenion

Sarah:

Mae penderfynu pryd i ddatgelu cyflwr niwroamrywiol yn benderfyniad personol. Mae rhai unigolion yn teimlo'n gyfforddus yn datgelu eu hanghenion yn ystod y broses gyfweld, tra bod eraill yn well ganddynt aros nes eu bod wedi dechrau'r swydd ac wedi meithrin perthynas â'u rheolwr.

Ymwybyddiaeth Niwroamrywiaeth ar gyfer y

Mae'n bwysig i gyflogwyr greu amgylchedd lle mae gweithwyr yn teimlo'n ddiogel yn trafod eu hanghenion ar unrhyw adeg. Mae hyn yn meithrin ymddiriedaeth ac yn sicrhau y gellir gwneud addasiadau priodol mewn modd amserol.

Crynodeb

Tiwtor:

Yn y bennod hon, buom yn trafod pwysigrwydd creu amgylcheddau gwaith cynhwysol. Gwnaethom archwilio sut y gall addasiadau bach, megis newid gosodiadau gofod gwaith corfforol neu ddarparu agendâu cyfarfod ymlaen llaw, wella'r profiad gwaith ar gyfer gweithwyr niwroamrywiol yn fawr.

Gwnaethom hefyd bwysleisio'r angen i gyflogwyr feithrin cyfathrebu agored a chreu amgylchedd cefnogol lle mae gweithwyr yn teimlo'n gyfforddus yn trafod eu hanghenion. Yn olaf, gwnaethom gyffwrdd â chyfrifoldebau cyfreithiol o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010, sy'n ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr wneud addasiadau rhesymol i gefnogi unigolion niwrowahaniaethol.

Diolch am ymuno â ni. Gobeithiwn fod y digwyddiad hwn wedi rhoi mewnwelediadau gwerthfawr. Welwn ni chi y tro nesaf!

Pennod 4: Niwroamrywiaeth mewn Carchardai



Tiwtor: Helo, a chroeso i'r rhaglen arbennig iawn hon ar deledu Ffordd Allan am niwroamrywiaeth mewn carchardai. Rydym yma yn stiwdios C3 yng Nghaergrawnt. Lucy ydw i, ac mae fy nghydweithwyr Fabian a Pippa yn ymuno â mi, y ddau ohonynt â phrofiad byw o niwroamrywiaeth yn y system cyfiawnder troseddol. Helo i'r ddau ohonoch.

llanwydd: hello.

Tiwtor: Fabian, niwroamrywiaeth—mae'n air gweddol newydd ac efallai'n swnio'n eithaf cymhleth. Beth mae'n ei olygu i chi?

llanwydd: you're right. Doeddwn i ddim wedi clywed am y term tan ddwy flynedd yn ôl. Mae gen i ddiagnosis o anhwylder diffyg sylw oedolion a math o ddyslecsia. Fy nealltwriaeth i yw bod niwroamrywiaeth yn cynnwys amrywiaeth o gyflyrau fel fy un i, fel ADD, dyslecsia, Tourette's, Asperger's, neu anhwylder sbectrwm awtistiaeth. Yn y bôn, mae'n golygu meddwl yn wahanol.

Tiwtor: Pippa, hoffech chi ychwanegu unrhyw beth?

Pippa: Ydw, rwy'n credu mai dim ond yn ddiweddar y mae niwroamrywiaeth, fel term ymbarél, wedi dod i'r amlwg. Ni fyddai llawer o bobl o reidrwydd yn gwybod bod ganddyn nhw'r nodweddion hyn. Dim ond trwy sgysiau agored a dysgu amdanyn nhw eu hunain y maen nhw'n sylweddoli, "O, dyna pam rydw i wedi bod yn ei chael hi'n anodd trwy gydol fy mywyd."

Niwroamrywiaeth yn amgylchedd y carchar

Tiwtor: Mae'r drafodaeth hon yn benodol am garchardai. Pam ydych chi'n meddwl ei bod hi'n bwysig siarad am niwroamrywiaeth yn y cyd-destun hwnnw?

Pippa: Mae cryn dipyn o bobl yn y carchar yn cael trafferth gydag iechyd meddwl, lles, neu newidiadau yn amgylchedd y carchar. Efallai nad ydynt yn ymwybodol bod ganddynt niwroamrywiaeth nac yn gwybod beth mae'n ei olygu. Efallai nad ydynt hyd yn oed yn

Ymwybyddiaeth Niwroamrywiaeth ar gyfer y

gwybod gyda phwy i siarad neu sut i gael help. Gall fod yn unrhyw beth, o deimlo wedi'i lethu gan sŵn ar y glaniadau neu yn eu celloedd i gael trafferth ymdopi mewn sefyllfaoedd penodol.

Fabian: Ie, a phwynt allweddol arall yw y gallai niwroamrywiaeth hyd yn oed fod yn un o'r rhesymau pam mae person yn y carchar yn y pen draw. Fel plentyn, roeddwn i'n hyperactive iawn. Yn anffodus, ymateb fy rhiant oedd fy cosbi yn gorfforol, gan feddwl y byddai'n gwneud i mi stopio. Roedd hyn yn achosi llawer o drawma yn y cartref. Cefais fy magu yn teimlo'n wahanol, ac nid yw hynny'n deimlad gwych pan rydych chi'n ceisio ffitio i mewn yn yr ysgol. Roeddwn i'n fyrbwyll ac yn aml yn siarad heb feddwl.

Tiwtor: Sut wnaeth hyn effeithio ar eich addysg?

Fabian: Fe'm diarddelwyd o ddwy ysgol gynradd, ysgol uwchradd, a choleg, i gyd am yr un rhesymau—byrbwylltra. Doeddwn i byth yn teimlo fy mod i wedi ffitio i mewn. Wrth i mi fynd yn hŷn, fe wnes i ddod yn ynysig, ac yn y pen draw, datblygais gaethiwed difrifol. Roeddwn i'n hunan-feddyginiaethu, a chwaraeodd ran fawr yn y rheswm pam y des i yn y carchar.

Pippa: Mae hwn yn brofiad tebyg i mi. Wrth dyfu i fyny, roeddwn i'n teimlo'n wahanol hefyd. Yn yr ysgol, byddai rhai athrawon yn fy anfon i ffwrdd. Fe wnaeth ambell un hyd yn oed fy nghlocio mewn cypyrddau neu fy rhoi o dan eu desgiau. Roedd hynny'n drawmatig ac mae wedi fy ngadael gyda claustrophobia.

Fabian: Unwaith roeddwn yn y carchar, sylweddolais faint o sbardunau oedd yn yr amgylchedd—yn enwedig y sŵn. I rywun ag ADD, mae'n anodd canolbwyntio ar un sgwrs pan fydd un arall yn digwydd gerllaw. Yn fy nghell, roedd y sain wedi'i chynnwys, ond cyn gynted ag y camais allan i'r glanio, roedd y sŵn yn llethol. Drysau'n slamu, pobl yn gweiddi, sgysiau yn adleisio—roedd fel bod mewn ceudwll.

Heriau mewn addysg a gofyn am help

Tiwtor: Beth am addysg mewn carchardai? Sut mae pobl niwroamrywiol yn ymdopi ag ef?

Pippa: Os oes gan rywun niwroamrywiaeth, gall deimlo fel anabledd dysgu, er ei fod yn anhawster dysgu mewn gwirionedd. Mae llawer o bobl yn amharod i ofyn am help oherwydd balchder neu ofn ymddangos yn agored i niwed. Efallai y byddan nhw'n ei chael hi'n anodd darllen neu ganolbwyntio ar dudalen oherwydd bod y geiriau'n ymddangos yn rhy agos at ei gilydd, a gall hynny fod yn llethol. Gall gofyn am help deimlo fel cyfaddef gwendid, sy'n anodd i lawer.

Ymwybyddiaeth Niwroamrywiaeth ar gyfer y

llanwydd: yn union. Wrth dyfu i fyny, roeddwn i'n aml yn gwisgo mwgwd i guddio sut roeddwn i'n teimlo neu'r hyn na allwn ei wneud. Yn y carchar, mae hynny'n parhau—dydy pobl ddim wastad yn gofyn am help achos mae'n gwneud iddyn nhw deimlo'n agored.

Cefnogaeth ar gael mewn carchardai

Tiwtor: Ar ôl yr egwyl, bydd Sarah Jones, pennaeth niwroamrywiaeth a sgiliau swyddogaethol People Plus yn ymuno â ni. Bydd hi'n egluro pa gymorth sydd ar gael i'r rhai a allai fod yn gysylltiedig â'r drafodaeth hon. Arhoswch gyda ni.

Tiwtor: Croeso yn ôl i'r rhaglen arbennig hon ar niwroamrywiaeth mewn carchardai. Bellach mae Sarah Jones, pennaeth niwroamrywiaeth a sgiliau swyddogaethol mewn addysg carchardai yn People Plus, yn ymuno â ni. Diolch am fod yma, Sarah.

Sarah: Helo, diolch am fy nghael i.

Tiwtor: Beth mae'r term niwroamrywiaeth yn ei olygu?

Sarah: Term cymharol newydd yw niwroamrywiaeth sy'n cyfeirio at sut mae ein hymennydd yn prosesu ac yn dehongli gwybodaeth yn wahanol. Rydym yn aml yn clywed y term "niwronodweddiadol," sy'n disgrifio pobl y mae eu hymennydd yn prosesu gwybodaeth mewn ffordd y mae cymdeithas yn ei ddisgwyl. Mae unigolion niwroamrywiol yn prosesu gwybodaeth yn wahanol, a gall hyn gynnwys cyflyrau fel awtistiaeth, dyslecsia, dyscalculia, a dyspraxia.

Sut i gael cymorth yn y carchar

Tiwtor: Os yw rhywun yn y carchar yn meddwl bod angen help arnynt gyda chyflwr niwroamrywiol, beth ddylen nhw ei wneud?

Sarah: Y cam cyntaf yw siarad â'ch gweithiwr allweddol ar yr asgell. Gallant eich cynghori ar beth i'w wneud nesaf. Yn aml, byddant yn awgrymu cyflwyno cais i'r tîm gofal iechyd. Mae gan bob carchar arbenigwyr niwroamrywiaeth neu anabledd sy'n gallu darparu cymorth.

Yn ogystal, mae gan lawer o garchardai bellach reolwyr cymorth niwroamrywiaeth, sy'n gweithio y tu allan i addysg a gofal iechyd mewn meysydd fel yr adenydd a'r gweithdai. Eu rôl yw cefnogi unigolion ag anghenion niwroamrywiol ledled amgylchedd y carchar.

Pam mae gofyn am help yn bwysig

Tiwtor: Pam ei bod mor bwysig i bobl ofyn am help?

Sarah: Mae'n hanfodol peidio â dioddef yn dawel. Yn rhy aml, mae trafodaethau am niwroamrywiaeth yn canolbwyntio ar y negatifau—yr hyn na all pobl ei wneud. Mae'n

Ymwybyddiaeth Niwroamrywiaeth ar gyfer y

hanfodol symud y ffocws i'r cryfderau sy'n dod gyda phroffiliau niwroamrywiol. Gall cydnabod y cryfderau hynny wneud gwahaniaeth mawr.

Diolch yn fawr, Sarah. Mae hynny wedi bod yn hynod ddefnyddiol.

Tiwtor: Fabian, Pippa—beth fydddech chi'n hoffi ei ddweud wrth wylwyr a allai fod yn meddwl, "Mae hyn yn swinio fel fi"?

Fabian: Yn gyntaf oll, does dim byd o'i le ar fod yn wahanol. Pan oeddwn mewn carchar agored, siaradais â nyrs a oedd yn deall niwroamrywiaeth ac a helpodd fi. Byddwn i'n dweud, siaradwch â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, darganfod pwy yw'r plwm yn eich carchar, a daliwch ati i ofyn nes i chi gael yr help sydd ei angen arnoch. Peidiwch â rhoi'r gorau iddi.

Pippa: Rwy'n cytuno'n llwyr. Mae hefyd yn bwysig siarad ag eraill—yn staff ac yn gyfoedion. Mae sgysiau agored yn helpu i fagu hyder, a gall siarad â phobl sydd â phrofiad byw fod yn werthfawr iawn.

Tiwtor: Diolch i'r ddau ohonoch am rannu eich profiadau. A diolch i bawb sy'n gwyllo'r rhaglen arbennig hon ar niwroamrywiaeth mewn carchardai.

