



# **Ymarfer cynhwysol i merched awtistig**

**Cydraddoldeb i pawb?**

**Gan Ellie O'grady- 2500311**

**Cod modiwl: ECES4013C**

## Beth yw pwrpas y pamffled?

Pwrpas y pamffled yw i addysgu eraill ar awtistiaeth mewn merched a hyrwyddo syniadau gwahanol am y pwnc yma, byddai'n edrych ar merched yn ysgol yn y pamffled yma.

### Pam ydy ymarfer cynhwysol yn bwysig?

Mae ymarfer cynhwysol yn bwysig er mwyn sicrhau fod pob unigolyn yn cael addysg unfath a teg hyd yn oed os yw'n cael gwahaniaethau (Halse, 2021), gall hyn sicrhau fod pob unigolyn yn cael cyfleodd addysgol unfath. Gall ymarfer cynhwysol cefnogi sgiliau cymdeithasol, emosiynol a deallusol pob unigolyn trwy ddysgu sut i barchu amrywiaeth (Portobello Institute, 2024).



### Awtistiaeth yn merched

Awtistiaeth yw anhwylder niwrodatblygiadol sydd yn effeithio ar sut mae pobl yn ymddwyn, cymdeithasu a rhyngweithio (Autism Research Institute, 2024). Nododd UCLA Health (2023) fod astudiaethau diweddar yn dangos fod hyd at 80% o ferched ddim yn cael ei ddiagnoso tan fod nhw'n 18 blwydd oed a gall hyn fod o mascio, siaradwyn am hyn pellach ymlaen. Awgrymodd Frith (2026) fod yna dau grwp o awtistiaeth, pobl sydd yn cael ei diagnoso yn ifanc sef cyn 5 a pobl sydd yn cael ei diagnoso yn hwyrach yn bywyd.

### Athrawon ALN

Mae gan athrawon ALN rhol pwysig o deilwra dysgu i bob merch awtistig unigol, hyn yw trwy IDP's sef gweithio ar gymdeithasu, helpu deall a gweithredu synhwyrâu gwahanol a regiwlleiddio emosiynau (National Autistic Society, 2026).

# Deall merched awtistig

## Cryfderau merched awtistig

Un cryfder arwyddocaol sydd gan llawer o ferched awtistig yw sylw i fanylion. Mae'r merched yma yn dueddol i edrych mewn i'r pethau manwl yn fywyd fel rhifau a phatrymau gwahanol gan fod nhw'n gorffocysu (Guy-Evans, 2025). Nododd Sussex Psychology Therapy (2025) cryfder arall sydd gan rhai ferched awtistig yw ymroddiad cryf, os yw'r gweithgaredd yn ddiddordeb i'r ferch bydd nhw'n ymgysylltu'n llwyr a trio gwneud ei gorau er mwyn llwyddo. Mae gan rhai ferched awtistig empathi mawr am eraill, gall hyn fod oherwydd nhw'n bobl unigryw iawn ac felly yn hoffi edrych a deall pam ac sut mae pobl eraill yn unigryw (Sussex Psychology Therapy, 2025).

## Symptomau awtistiaeth

- Cymdeithasu= merched awtistig yn gweld yn anodd i cynnal a cadw sgwrs (Sachs, 2025).
- Perffaithrwydd= Merched awtistiaeth yn aml yn sicrhau perffaithrwydd yn yr ysgol ac trwy gwneud hobiau (Autism Speaks, 2025).
- Mascio= Merched awtistig yn aml yn mascio ei symptomau er mwyn 'fit in' gyda eraill (Oxford CBT, 2024).
- Gweithgareddau synhwyraidd= Mae merched awtistig yn aml yn sensitif i golau, synnau a teimladau , gall y pethau yma gwneud nhw teimlo yn bryderus ac o dan straen (Oxford CBT, 2024).



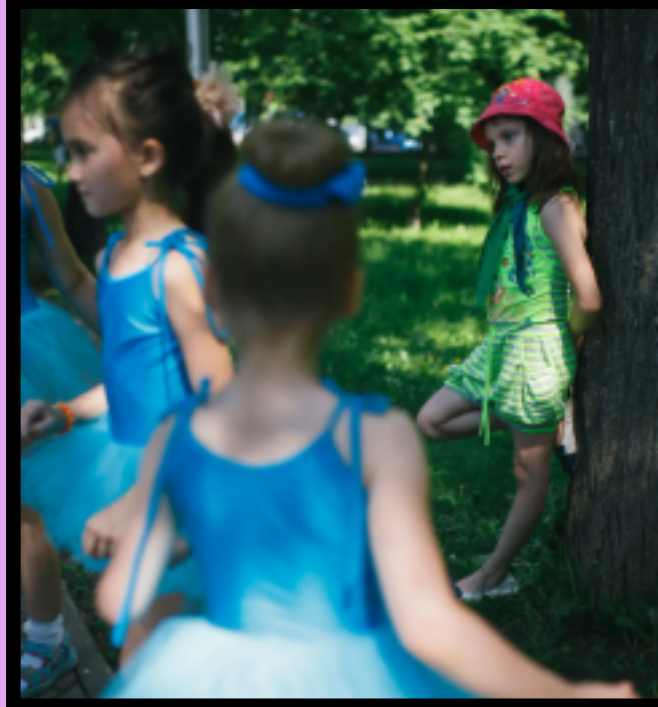
# Deall merched awtistig

## Anghenion merched awtistig

Mae gan ferched awtistig sawl angen gwahanol i gallu byw fywyd mwy arferol. Un angen sylweddol ar llawer yw cael strwythur clir a rhagweladwy yn fywyd pob dydd, gall hyn fod trwy gael arferion clir, taenlennu gweledol a chyfarwyddiadau clir, mae'r pethau yma yn helpu rhag gorbryder a straen (Queensland Government, 2024). Un angen arall sydd ar rhai ferched awtistig yw regiwlleiddio synhwyrddau, bydd llawer o nhw'n cael ei effeithio'n sylweddol gan synau, golau a theimladau. Mae'n pwysig i regiwlleiddio rhain trwy rheoli swm, cael teganau synhwyrdd a cael ardaloedd tawel, bydd hyn yn sicrhau bydd nhw'n teimlo'n diogel a hapus yn ei amgylchedd (Holloway, 2025).

## Effaith eithro cymdeithasol ar merched awtistig

Nododd Mind (2022) fod merched awtistig yn fwy agored i problemau iechyd meddwl o cael ei eithro'n cymdeithasol gan fod stigma's gwahanol amdanynt. Mae eithro cymdeithasol yn effeithio ar hunaniaeth awtistig unigolyn, gall merch sydd yn cael ei eithro'n cymdeithasol cael agwedd gwael am ei hun fod yn awtistig a gall hyn arwain at mwy o mascio pellach yn y dyfodol (Urbaniak a D'Amico, 2024). Yn olaf gall eithro cymdeithasol effeithio ar merch awtistig trwy gwneud nhw'n fregus i bwlio. Meddylai hyn bydd rhai merch awtistig yn aros mewn grwp o ffrindiau sydd yn cam-drin nhw er mwyn gallu teimlo fod nhw'n cael ei cynnwys, na bydd llawer o merched awtistig yn dweud i eraill am cael ei bwlio (Cook, 2020).



# Rhwystrau i cynhwysiant

Un rhwystr enfawr i ferched awtistig yw cwricilwm ysgol arferol. Un rhan fawr i'r cwricilwm ysgolion cynradd yw gwneud gwaith grwp (Tes, 2023). Gall gwaith grwp cynnwys cymdeithasu'n gyflym, gwrando ar eraill a dilyn rheolau cymdeithasol (Berge, 2024) , gall hyn effeithio ar ferch awtistig trwy ddim gallu cadw i fyny ar drafodaeth, cael ei gor-bweru gan eraill a blinder cymdeithasol ac emosiynol (Bilodeau, 2018). Nododd Shield (2022) fod y cwricilwm ysgol yn awgrymu fod pob plentyn gallu dysgu mewn dosbarthiadau gyda llawer o swm a tarfiadau ond nad ydy hyn yn wir am ferched awtistig. Gall merched awtistig profi straen a gorbryder fel adwaith i synau uchel yn y dosbarth ac felly gall hyn effeithio ar y gallu nhw i ffocysu ar waith a chael hyder yn y dosbarth (Jones, 2025).

Rhwystyr arall i cynhwysiant ar gyfer merched awtistig yw diffyg hyfforddiant athrawon i cynnig cymorth effeithiol i ferched awtistig. Gall diffyg hyfforddiant creu cynhwysiant yn anghyson iddi nhw, nododd Ambitious about Autism (2023) fod 71% o pobl awtistig yn

colli addysg o hyn. Mae cael hyfforddiant cywir yn hanfodol wrth gweithio gyda merched awtistig er mwyn i'r athrawon deall ei anghenion ac y fath o cymorth fydd pob unigolyn angen, heb cael hyfforddiant bydd hyn yn cryfhau y siawns o camdeall yr unigolyn (Learning disability today, 2023). Os nad ydy athrawon yn cael ei hyfforddi'n cywir gall hyn gwneud cynhwysiant yn anoddach i pob merch trwy methu adnabod strategaethau i hybu chynhwysiant.



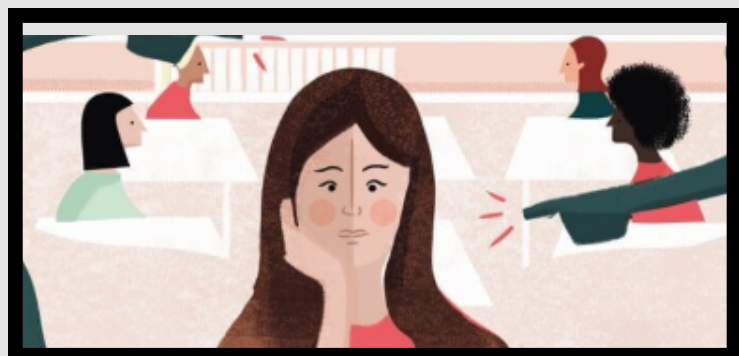
# Rhwystrau i cynhwysiant

Rhwyster arall o gynhwysiant i ferched gyda awtistiaeth yw diffyg ymwybyddiaeth yn ysgolion (Ward a Powell, 2025).

Mae nifer uchel o symptomau awtistiaeth yn benodol i fechgyn mwy na ferched felly pam na fydd merch yn dangos y symptomau disgwyliadol gall hyn cael ei anwybyddu yn lle cael mwy o gymorth priodol (Ward a Powell, 2025).

Pwysleisiodd Nelson (2024) fod astudiaethau diweddar yn dangos fod merched yn cuddio ei anghenion ac ei hunaniaeth wir yn ysgol oherwydd y diffyg ymwybyddiaeth a deallusrwydd gyda ffrindiau ac athrawon yn y dosbarth, mae hyn felly yn gwneud y merched teimlo mwy casineb a mascio pellach.

Un rhwyster arall bydd merched awtistig yn gwynebu yw gormod o bwysau ar gymdeithasu a chreu ffrindiau (Educational psychology service, 2025). Gall merched awtistig gweld creu ffrindiau yn anodd yn enwedig wrth fod yn ifanc gan nad ydy awtistiaeth yn aml galluogi merched i dysgu rheolau cymdeithasol yn gywir ac effeithiol a gall hyn bennu lan yn camddeall neu cweryla gydag eraill (Mcleod, 2025). Merched awtistig yn aml cael ei gweld i fod yn dawel yn ysgol gan fod nhw'n ofn o diffyg cynhwysiant neu gwahaniaethu, gweler hyn i fod yn rhwyster enfawr i merched gyda awtistiaeth gan fod hyn gallu gwneud nhw teimlo'n unig trwy ddim gallu cymdeithasu yn y ffordd disgwyliadwy ac fel bod eraill yn (Educational psychology service, 2025).



# Ymarferion cynhwysol wedi gwerthuso

Un strategaeth cynhwysol ar gyfer merched awtistig yw codi mwy ymwybyddiaeth yn ysgolion cynradd. Gall gwneud hyn trwy cael gwersi aml am awtistiaeth, cael posteri o gwmpas yr ysgol ac hefyd sicrhau fod plant yn gweld a siarad am awtistiaeth yn modd positif (Department For Education, 2021). Gall codi ymwybyddiaeth gweithio trwy cael gwared o stigmau gwahanol am merched awtistig ac wir deall y heriau nhw'n profi pob dydd, awgrymodd Scheerer *et al.* (2024) fod niferoedd uchel o ymchwiliadau yn dangos fod cael gwared o stigmau gwahanol yn galluogi merched awtistig i teimlo fod nhw'n cael ei derbyn a deall mwy ac hyn yn gwneud nhw'n fwy agored i cynhwysiant. Mae codi ymwybyddiaeth yn cefnogi merched awtistig trwy galluogi nhw i creu ffrindiau a cael ei cynnwys gan eraill heb mascio, bydd hyn yn lleihau teimladau o straen a bryder ar merched awtistig i 'fitio mewn' gyda eraill (Cook, Ogden a Winstone, 2018). Un cryfder o codi ymwybyddiaeth am awtistiaeth yw helpu cael diagnosis cynnar trwy gwneud pawb yn ymwybodol am y symptomau yn gynnar, gall hyn yn sicrhau mwy cymorth wedi'u teilwra yn ysgol ac yn y ty (The Autism & ADHD advocates, 2025). Un gwendid am codi ymwybyddiaeth yw creu stereoteipiau ddi-angen, felly os nad ydy merch awtistig yn ffitio y stereotiep arferol am awtistiaeth na bydd nhw weithiau yn cael y sylw a cymorth cywir a dylai nhw cael (Hungerford *et al.*, 2025). Nododd Pearson a Rose (2021) fod codi ymwybyddiaeth yn buddiol i ymarferwyr trwy helpu nhw adnabod awtistiaeth a mascio awtistiaeth mewn merched trwy edrych am symptomau anarferol hefyd, gall hyn lleihau y risg o gwneud nhw teimlo'n gwaeth neu ddi-diagnosis.



(Pacific insights, 2024)

Cafodd dydd/mis ymwybyddiaeth awtistiaeth ei sefydlu gan Dr. Bernard Rimland yn 1970au, Mae'r dydd ymwybyddiaeth awtistiaeth yr cael ei dathlu ar yr 2ail o ebrill (Collins, 2024). Sefydlodd Bernard hyn er mwyn cael gwared o stereotipiau a dangos cryfderau pobl gyda awtistiaeth, mae dathlu dydd ymwybyddiaeth awtistiaeth yn ffordd effeithiol iawn i ysgolion cynradd codi ymwybyddiaeth am merched awtistig er mwyn helpu cynhwysiant yn ysgol (Hasan, 2025).

Mae'r dydd ymwybyddiaeth awtistiaeth yn aml cael ei dathlu trwy:

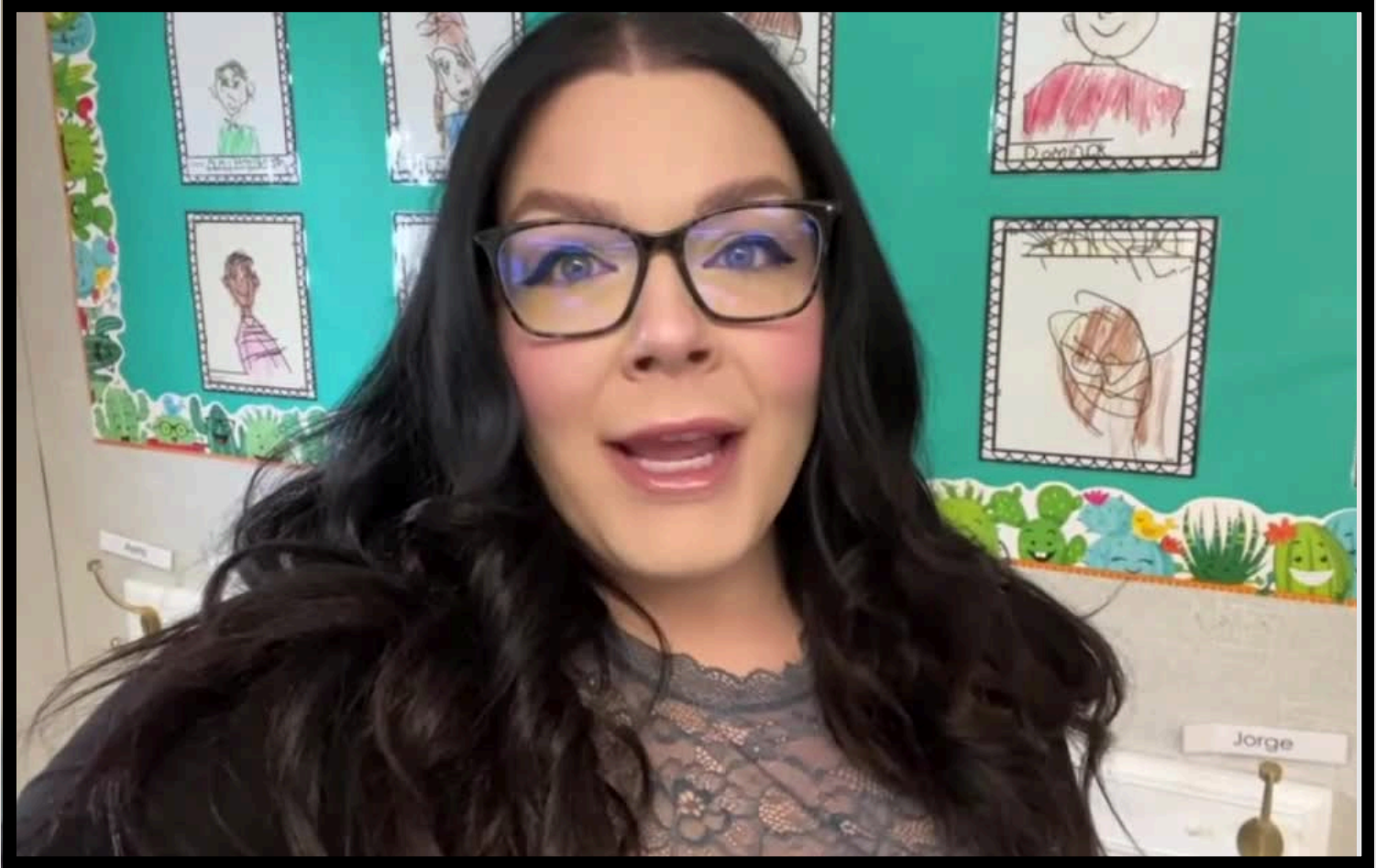
- Dysgu hanes awtistiaeth
- Gwisgo lliwiau priodol
- Gweithio gyda tegannau synhwyrdd
- Dysgu am pobl awtistig
- Rhannu gwybodaeth

(Fay, 2024).

# Ymarferion cynhwysol wedi gwerthuso

Un strategaeth cynhwysol arall ar gyfer merched awtistig yw i addasu dosbarthiadau ysgol i fod yn amgylcheddoedd diogel a hapus ar gyfer merched awtistig. Gall gwneud hyn trwy sicrhau fod yr amgylchedd yn llai synhwyrdd trwy cael golau cywir a synnau isel neu rhoi disgwyliadau am pob dydd trwy cael lluniau neu rhestr y dydd (Nicholl, 2025). Mae addasu dosbarthiadau ysgol yn gweithio trwy gwella addysg a cymdeithasu merched awtistig, bydd hyn yn gweithio trwy nhw fod mewn amgylchedd nhw'n deall a hoffi, bydd merched awtistig yn fynnu yn amgylcheddoedd yma trwy cael hyder uchel sydd galluogi nhw i cymdeithasu'n effeithiol a dysgu yn y ffordd mwyaf priodol (Autism education trust, 2024). Un cryfder o addasu dosbarthiadau ar gyfer merched awtistig yw fod yn lle diogel i nhw mynegi ei hun, bydd dosbarth llawn lluniau, strwythyr a synhwyrdd priodol pob tro yn effeithiol i merched mynegi ei hun gan na fydd nhw dan unrhyw straen allanol (Coldrick, 2025). Un gwneidid o gwneud addasiadau yw gall nhw fod yn anghyson i dosbarthiadau gwahanol, na fydd pob athro yn gwneud yr un peth i dangos cymorth i merch awtistig felly os yw'n symud dosbarth gall hyn teimlo fod nhw'n colli cymorth a hyder yn yr ysgol ac yn pellach ddim yn teimlo fel nhw'n cael ei cynnwys rhagor (Bargiela, Steward a Mandy, 2016). Un goblygiad i athrawon am gwneud addasiadau yw na fydd nhw gallu teilwra dosbarth i anghenion pob unigolyn, o profiad gwelais fod merched awtistig yn cael anghenion gwahanol ac felly mae'n anodd i teilwra at pob merch unigol. Ar y tudalen nesaf gweler pa addasiadau sydd gallu cael ei defnyddio yn dosbarthiadau ar gyfer merched awtistig.

# Ymarferion cynhwysol wedi gwerthuso



## **(The Autism Helper, 2025)**

Defnyddir The autism helper (2025) sawl addasiad er mwyn cymhorthi merched awtistig, rhai engrheifftiau yw:

- Ardaloedd darllen tawel
- Ardaloedd synhwyrdd
- Tasgau gwahanol i pobl gwahanol- wedi'u teilwra
- Rhestr/ cyfarwyddiadau am pob tasg
- Lluniau ar gyfer pob tasg= er mwyn helpu nhw deall pethau yn mwy annibynnol
- Lliwiau effeithiol trwy gydol y dosbarth

# Ymarferion cynhwysol wedi gwerthuso

Mae 14% o athrawon ysgol cynradd yn y DU wedi derbyn hyfforddiant ar gyfer plant ASD (Nicholle, 2023). Hyn yw ymarfer cynhwysol arall ar gyfer merched awtistig i sicrhau fod pob ymarferwyr sydd yn gweithio gyda nhw wedi cael ei hyfforddi'n gywir, mae hyn yn sicrhau fod ymarferwyr yn cael y sgiliau a gwybodaeth cywir ar gyfer cynnig cymorth effeithiol i pob merch gwahanol (Department of Health and Social Care, 2025). Nododd Mandy (2018) fod athrawon gyda hyfforddiant cywir i gweithio gyda merched awtistiaeth yn cefnogi nhw trwy gweld ei bryder, perffaithrwydd a tawelwch i fod yn awtistiaeth, hyn yn sicrhau ddim camdeall rhwng plant ac athrawon ac pellach gallu helpu athrawon i sicrhau cynhwysiant i'r plant awtistig. Pwysleisodd (Ward a Powell, 2025) fod merched awtistig yn profi rhwystrau fel diffyg cynhwysiant a cael addysgu'n gwan yn astudiaethau diweddar trwy diffyg hyfforddiant neu hyfforddiant anghyson yr athrawon, felly hyn yn dangos yr angen fawr am athrawon wedi'u hyfforddi yn gywir. Un gwendid sylweddol o athrawon derbyn hyfforddi ar gyfer awtistiaeth yw fod llawer o ymchwiliadau, ffeithiau a symptomau awtistiaeth yn aml yn priodol i fechgyn, felly na bydd pob math o hyfforddi yn buddio nhw ar gyfer dysgu merched awtistig (Munroe a Dunleavy, 2023). Profwyd athrawon sawl goblygiad wrth cael ei hyfforddi yn ASD, fydd athrawon yn teimlo mwy o hyder wrth cyrraedd anghenion merched awtistig, bydd hyn yn gwella cynhwysiant gyda'r holl dosbarth yn enwedig rhwng athrawon a disgyblion (Johnson, Soares a Gutierrez de Blume, 2021).



## Autism for Teachers

*Join over 1000+ teachers who've already transformed their practice*

(Autism spectrum teacher, 2022)

### PGCE - ADDITIONAL LEARNING NEEDS (PRIMARY 3-11) PGCERT

POSTGRADUATE TAUGHT - SEPTEMBER 2026 ENTRY

#### COURSE DETAILS

|               |           |
|---------------|-----------|
| Start Month   | September |
| Qualification | PGCert    |
| Duration      | 1 Year    |
| Study Mode    | Full Time |
| Location      | Bangor    |

(Prifysgol Bangor, 2024)

Mae yna sawl cwrs gwahanol ar draws cymru ar gyfer athrawon ei dilyn, er bod y cwrsiau yma yn costï arian i cymryd bydd nhw'n buddïo pob athro wrth gweithïo gyda merched gyda awtistiaeth. Mae yna sawl ffordd i cymryd cwrs ar gyfer cymhorthi merched awtistiaeth fel:

- Hyfforddiant TSANA= Bydd TSANA yn cynnig cwrsiau i ymarferwyr sydd yn gweithïo gyda pobl ALN trwy dilyn system addysg ychwanegol yn Cymru (Plant yng Nghymru, 2024).
- Gwneud PGCE ar ALN= Gallu cael ei hyfforddi'n gywir trwy gwneud cwrs yn prifysgol sydd ar dysgu pobl ag ALN yn penodol (Prifysgol Bangor, 2024).
- ALNCo= Dysgu sgiliau a gwybodaeth gyda ALNCo yn cwrsiau ar lein, gallu defnyddïo beth dysgoch or cwrs yn syth (NSM training and Concultancy, 2025).

# Cysylltiad i deddfwriaeth a polisïau

## Deddf cydraddoldeb 2010

Mae'r deddf cydraddoldeb 2010 yn cael rol arwyddocaol o diogelu pobl rhag gwahaniaethu yn gweithle, addysg neu trwy defnyddio gwasanaethau cyhoeddus (Llywodraeth Cymru, 2024). Bydd merched awtistig yn cael ei diogelu o dan y deddf yma rhag cael ei gwahaniaethu neu cael ei trin yn anheg yn ysgol (Llywodraeth Cymru (2024), bydd hyn yn sicrhau fod pob merch awtistig yn cael ei cynnwys a cael y cymorth priodol ar gyfer ei anghenion. Nododd Llywodraeth Cymru, 2024) fod y deddf yma'n sicrhau fod yna fframwaith mewn lle mewn addysg neu yn gweithle i sicrhau fod pobl awtistig ddim yn cael ei anfanteisio, bydd addasiadau penodol yn cael ei gwneud i sicrhau tegwch a cynhwysiant. Un gwendid am y deddf yma yw nad ydynt yn gwneud unrhywbeth, mae'n rhoi pwyslais enfawr ar yr unigolyn cymryd weithred ei hunan (House of Commons, 2019).



(Connell, 2021)

# Cysylltiad i deddfwriaeth a polisïau



## Deddf Aln & addysg tribiwnal 2018

Pwysleisodd Llywodraeth Cymru (2018) fod y deddf ALN ac addysg tribiwnal 2018 yn sicrhau fod pob person gyda ALN yn cael y cymorth cywir a priodol ar gyfer ei anghenion. Mae'r deddf yma yn sicrhau fod pob unigolyn gyda ALN yn cael IDP 's ar gyfer ei anghenion gyda'r cymorth dyled cael (Welsh Government, 2023), mae'r deddf yma yn manteisio merched awtistig trwy sicrhau fod athrawon gallu cynnig y help a cymorth gorau a gallwn er mwyn i'r merch llwyddo, trwy anghenion merched awtistig cael ei cyrraedd, hyn yn sicrhau mwy o chynhwysiant gyda athrawon a ffrindiau. Awgrymodd County Borough Council (2023) fod y deddf yma yn arwyddocaol trwy cael agwedd dwy-ochrog, meddylai hyn fydd y plentyn ac ei rhiant/ diogelwr yn gwneud dewisiadau ei hun am y fath o cymorth fydd nhw'n derbyn, hyn yn buddiol ar gyfer merched awtistig i sicrhau fod y dewisiadau mwyaf effeithiol yn cael ei wneud. Un gwendid am y deddf yma yw nad ydy pob ysgol gallu ymdopi gyda'r deddf felly na bydd pob ysgol gallu darparu addysg effeithiol i pob unigolyn.

# Strategaethau pob dydd

Un strategaeth gall defnyddio yn dyddiol yw hyblygrwydd yn y dosbarth, gall hyn bod trwy dewis y fath o sedd i eistedd arno, pwy ydych yn eistedd gyda ac pa lefel gwaith rydych yn gwneud, trwy creu dosbarth yn hyblyg bydd merched awtistig yn teimlo'n mwy cyfforddus i fod ei hunan ac felly gall hyn sicrhau mwy cynhwysiant a cymdeithasu yn y dosbarth (Lisa Lightner, 2024).



Gall cydweithio rhwng rhieni ac ymarferwyr bod yn strategaeth effeithiol ar gyfer cynhwysiant gan bod rhieni yn gwybod y plant mwyaf, bydd gweithio gyda nhw yn sicrhau fod strategaethau ar gyfer cynhwysiant gallu cael ei adnabod, gall cysylltu gweithredau o'r ty mewn i gwaith ysgol er mwyn hybu cynhwysiant a cymdeithasu i'r merch awtistig (Kuenzel a Duerden, 2024).

Strategaeth arall effeithiol sydd yn gweithio yn dyddiol yn y dosbarth yw cynnwys pethau sydd yn diddorol iddi nhw, gall hyn bod lliwiau, hobiau neu pobl gwahanol, gall hyn sicrhau fod plentyn yn ymgysylltu a cymdeithasu mwy yn y dosbarth gan bydd wir yn cymryd amser i gweithio ar pethau nhw'n gweld i fod yn diddorol (National Autistic Society, 2022).



# Casgliad

I cloi, mae'n pwysig i addysgu eraill am merched gyda awtistiaeth gan nad ydy nhw yn cael digon o ystyriaeth yn unigol, llawer o merched awtistig yn defnyddio mascio fel ffordd i fitio mewn gyda eraill ac mae'n pwysig i bod yn ymwybodol o hyn (Arky, 2024). Rholy pamffled hyn yw i dangos sut ydy awtistiaeth yn effeithio ar merched yn penodol ac ymchwilio am ffyrdd effeithiol i sicrhau fod nhw yn cael ei cynnwys a derbyn am ei gwahaniaethau yn ysgol. Ymarfer cynhwysol yn buddio pob unigolyn gyda gwahaniaethau i teimlo fod nhw'n cael ei gwerthfawrogi a cynnwys, hyn yn sicrhau yn ymarfer bod yr unigolyn mewn amgylchedd ble nhw'n teimlo'n diogel ac yn barod i weithio gyda eraill (Care Learning, 2024). Awgrymodd Ward a Powell (2025) fod addysg cynhwysol yn gwella canlyniadau merched awtistig trwy rhoi nhw mwy o hyder, hyn yn cael effaith positif ar y gallu nhw i gwneud gwaith o safon da, cymdeithasu gyda eraill a dilyn rheolau cymdeithasol. Mae athrawon hefyd yn buddio o cael dosbarth ble bydd merch awtistig yn teimlo fod nhw'n cael ei cynnwys a deall, mae'n sicrhau mwy o ymgysylltiad a llwyddiant i pob unigolyn yn y dosbarth sydd wedyn yn rhoi amgylchedd hapus a llwyddianus i'r athro (Tes, 2024). Dangosir y pamffled yma sawl rheswm pam dyled ymarferwyr ymchwilio mwy mewn i merched gyda awtistiaeth er mwyn sicrhau fod pob unigolyn yn cael addysg teg a cynhwysol.



# Rhestr cyfeirnod

Ambitious about Autism (2023) *When will we learn: Lost Learning* (Ar lein) Ambitious about Autism. Ar gael at: <https://www.ambitiousaboutautism.org.uk/what-we-do/policy-and-campaigns/campaigns/education/when-will-we-learn-lost-learning>.

Arky, B (2024) *Why Many Autistic Girls Are Overlooked* (Ar lein) Child Mind Institute. Ar gael at: <https://childmind.org/article/autistic-girls-overlooked-undiagnosed-autism/>.

Autism education trust (2024) *Autism Design Principles for Schools A practical guide to support schools in creating more inclusive learning environments Assistive technology enabled document*. Ar gael at: [https://www.nen.org.uk/sites/default/files/202501/autism\\_design\\_principles\\_for\\_schools.pdf](https://www.nen.org.uk/sites/default/files/202501/autism_design_principles_for_schools.pdf).

Autism Research Institute (2024) *What is autism?* (Ar lein) Autism Research Institute. Ar gael at: <https://autism.org/what-is-autism/>.

Autism speaks (2025) *Signs of autism in women and girls* (Ar lein) Autism Speaks. Ar gael at: <https://www.autismspeaks.org/signs-autism-women>.

Autism spectrum teacher (2022) *Autism for Teachers - Online Courses and Membership* (Ar lein) Autism Spectrum Teacher. Ar gael at: <https://autismspectrumteacher.com/autism-for-teachers/>.

Care Learning (2024) *What Is Inclusive Practice In Health And Social Care? - Care Learning* (Ar lein) carelearning.org.uk. Ar gael at: <https://carelearning.org.uk/blog/equality-and-diversity-blog/what-is-inclusive-practice-in-health-and-social-care/>.

Coldrick, K (2025) *6 Ways to Support Autistic Girls in Your Classroom* (Ar lein) Edutopia. Ar gael at: <https://www.edutopia.org/article/6-ways-support-autistic-girls-classroom>.

Collins, S (2024) *When is Autism Awareness Month?* (Ar lein) Autism 360. Ar gael at: <https://www.autism360.com/autism-awareness-month/>.

Cook, A (2020) *Research Portal* (Ar lein) openresearch.surrey.ac.uk. Ar gael at: <https://openresearch.surrey.ac.uk/esploro/outputs/doctoral/99515623702346>.

Cook, A, Ogden, J a Winstone, N (2018) *Friendship motivations, challenges and the role of masking for girls with autism in contrasting school settings*. *European Journal of Special Needs Education*, (Ar lein) 33(3), pp.302–315.  
doi:<https://doi.org/10.1080/08856257.2017.1312797>.

County Borough Council (2023) *The Additional Learning Needs and Educational Tribunal (Wales) Act 2018 - What it means for your child* (Ar lein) Ar gael at: <https://www.blaenau-gwent.gov.uk/media/o1zb0wmv/aln-leaflet-1-what-it-means-for-your-child.pdf>.

Department for education (2021) *Ideas to use in primary and secondary schools; developed in collaboration with autistic young people Promoting autism inclusive attitudes In collaboration with* (Ar lein) Ar gael at: <https://asset.nasen.org.uk/Promoting%20autism%20inclusive%20attitudes.pdf>.

Department of Health and Social Care (2025) *The Oliver McGowan draft code of practice on statutory learning disability and autism training* (Ar lein) GOV.UK. Ar gael at: <https://www.gov.uk/government/publications/oliver-mcgowan-code-of-practice/the-oliver-mcgowan-draft-code-of-practice-on-statutory-learning-disability-and-autism-training>.

Educational psychology service (2025) *Social skills and friendships* (Ar lein) Autistic Girls Resources . Ar gael at: <https://blogs.glowscotland.org.uk/fi/autisticgirls/social-skills-and-friendships/> (Cyrchwyd 12 Mar 2026).

Fay, C (2024) *9 Ways to Celebrate World Autism Day* (Ar lein) [blog.stageslearning.com](https://blog.stageslearning.com). Ar gael at: <https://blog.stageslearning.com/blog/9-ways-to-celebrate-world-autism-day>.

Grzeszak, A and Pisula, E (2025) *Experiences of females on the autism spectrum through the perspective of minority stress theory: a review*. *Frontiers in Psychiatry*, (Ar lein) 16. doi:<https://doi.org/10.3389/fpsy.2025.1578963>.

Guy-Evans, O (2025) *Autistic Strengths: Embracing the Positive Side of the Spectrum* (Ar lein) Simply Psychology. Ar gael at: <https://www.simplypsychology.org/autistic-strengths.html>.

Halse, E (2021) *The importance of inclusive education* (Ar lein) World of Better Learning | Cambridge University Press. Ar gael at: <https://www.cambridge.org/elt/blog/2021/01/22/importance-of-inclusive-education/>.

Hasan, R (2025) Autism Spectrum Disorder Awareness Month Guide (Ar lein) Riseupforautism.com. Ar gael at: <https://riseupforautism.com/blog/what-is-autism-awareness-month>.

Holloway, B (2025) *Sensory-Friendly Lighting and Noise for Autism* (Ar lein) My Patient Advice. Ar gael at: <https://mypatientadvice.co.uk/knowledge-base/autism/daily-life-functioning/education-learning/how-can-lighting-and-noise-levels-be-adjusted-to-support-students-with-autism/> [Accessed 24 Mar. 2026].

House of Commons (2019) *Enforcing the Equality Act: the law and the role of the Equality and Human Rights Commission Tenth Report of Session 2017-19 Report, together with formal minutes relating to the report by authority of the House of Commons* (Ar lein) Ar gael at: <https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmwomeq/1470/1470.pdf>.

Hungerford, C, Kornhaber, R, West, S. a Cleary, M (2025) *Autism, stereotypes, and stigma: The impact of media representations. Issues in Mental Health Nursing* (Ar lein) 46(3), pp.1–7.  
doi:<https://doi.org/10.1080/01612840.2025.2456698>.

Johnson, A, Soares, L a Gutierrez de Blume, A (2021) *Professional Development for Working with Students with Autism Spectrum Disorders and Teacher Self-Efficacy*. Georgia Educational Researcher, 18(1).  
doi:<https://doi.org/10.20429/ger.2021.180101>.

Kuenzel, E and Duerden, E.G (2024) *How parents and school communities can support autistic children as they head back to class* (Ar lein) The Conversation. Ar gael at: <https://theconversation.com/how-parents-and-school-communities-can-support-autistic-children-as-they-head-back-to-class-236672>.

Lightner, L (2024) *The Autism Classroom: 10 Ways to Make it More Inclusive and Neurodiversity Affirming* (Ar lein) A Day in our Shoes. Ar gael at: <https://adayinourshoes.com/autism-classroom/>.

Llywodraeth Cymru (2024) *Discrimination: your rights* (Ar lein) GOV.UK. Ar gael at: <https://www.gov.uk/discrimination-your-rights/types-of-discrimination>.

McLeod, S (2025) *Autistic Female Friendships: Challenges & Strengths* (Ar lein) *Simply Psychology*. Ar gael at: <https://www.simplypsychology.org/autistic-female-friendships.html>.

Mind (2022) *Autism and mental health* (Ar lein) Mind.org.uk. Ar gael at: <https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/autism-and-mental-health/>.

Munroe, A a Dunleavy, M (2023) *Recognising Autism in Girls within the Education context: Reflecting on the Internal Presentation and the Diagnostic Criteria*. *Irish Educational Studies* (Ar lein) 42(4), pp.1–21.  
doi:<https://doi.org/10.1080/03323315.2023.2260371>.

National Autistic Society (2022) *A personal perspective: How special interests can help autistic students thrive* (Ar lein) Autism.org.uk. Ar gael at: <https://www.autism.org.uk/learn/knowledge-hub/professional-practice/special-interests>.

Nicholl, B (2025) *10 ways to support autistic girls in classrooms* (Ar lein) Twinkl.co.uk. Ar gael at: <https://www.twinkl.co.uk/news/10-ways-to-support-autistic-learners-in-your-mainstream-classroom>.

Nicholle, L (2023) *Just one in seven teachers have received autism training* (Ar lein) *LDT*. Ar gael at: <https://www.learningdisabilitytoday.co.uk/news/just-one-in-seven-secondary-school-teachers-have-received-autism-training/>.

NSM training and Consultancy (2025) *Role of the Additional Learning Needs Co-ordinator (ALNCo)* (Ar lein) *NSMtraining & Consultancy*. Ar gael at: <https://nsmtc.co.uk/courses/role-of-the-additional-learning-needs-co-ordinator/> (Cyrchwyd 19 mar 2026).

Oxford CBT (2024) *Female autism checklist* / *Oxford CBT* (Ar lein) Oxford CBT. Ar gael at: <https://www.oxfordcbt.co.uk/female-autism-checklist/>.

Pacific insights (2024) *Support Autism Awareness on World Autism Day: Get Involved!* (Ar lein) Sagepub.com. Ar gael at: <https://www.sagepub.com/explore-our-content/blogs/posts/asia-pacific-insights/2024/11/22/world-autism-awareness-day>.

Pearson, A a Rose, K (2021) *A Conceptual Analysis of Autistic Masking: Understanding the Narrative of Stigma and the Illusion of Choice*. *Autism in Adulthood* (Ar lein) 3(1), pp.52–60. doi:<https://doi.org/10.1089/aut.2020.0043>.

Plant yng Nghymru (2024) *TSANA training & resources* (Ar lein) Childreninwales.org.uk.  
Ar gael at: <https://www.childreninwales.org.uk/professionals/our-work/third-sector-additional-needs-alliance/tsana-training-resources/>.

Portobello Institute (2024) *What is the Importance of Inclusive Education?* (Ar lein) portobello Institute. Ar gael at: <https://blog.portobelloinstitute.com/what-is-the-importance-of-inclusive-education>.

Prifysgol Bangor (2024) *PGCE - Additional Learning Needs (Primary 3-11)* (Ar lein) Bangor University. Ar gael at: <https://www.bangor.ac.uk/courses/postgraduate-taught/pgce-additional-learning-needs-primary-3-11-pgcert>.

Queensland government (2024) *Predictability (The Why & How) Tips -V 1.0* (Ar lein) Ar gael at: <https://aqkis.autismqld.com.au/wp-content/uploads/2024/01/Predictability-The-Why-How-Tips.pdf>.

Sachs, G (2025) *8 Overlooked Signs of Autism in Teenage Girls (2025 Guide)* (Ar lein) | Autism & ADHD Testing and Treatment | Your home for Autism & ADHD Testing and Treatment. Available at: <https://sachscenter.com/signs-of-autism-in-teenage-girls/> (Cyrchwyd 4 Mar 2026).

Scheerer, N.E, Sau, C, Gurba, A.N, McNair, M.L, Lerner, M.D. and Hargreaves, A (2024) *Editorial: Break the stigma: autism. Frontiers in Psychiatry*, (Ar lein) 15.  
doi:<https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1513447>.

Sussex Psychology Therapy (2025) *Strengths and Differences: Understanding Autism in Women & Girls* (Ar lein) SussexPsychTherapy. Ar gael at: <https://www.sussexpsychologicaltherapycentre.com/post/strengths-and-differences-understanding-autism-in-women-girls> (Cyrchwyd 10 Mar 2026).

Tes (2024) *Why teaching inclusively gets better results for all | Tes* (Ar lein) Tes.com. Ar gaelat: <https://www.tes.com/en-gb/for-schools/blog/article/why-teaching-inclusively-gets-better-results-all>.

The Autism & ADHD advocates (2025) *The Autism & ADHD Advocates CIC* (Ar lein) Ar gael at: <https://www.autismadhdadvocates.org/blogs/autism-in-girls-distinct-signs> (Cyrchwyd 15 Mar 2026).

The Autism Helper (2025) *2nd-6th Self-Contained Special Education Classroom Setup* (Ar lein) YouTube. Ar gael at: <https://www.youtube.com/watch?v=OOGZSSn5mNk> (Cyrchwyd 16 Mar 2026).

UCLA Health (2023) *Understanding undiagnosed autism in adult females* (Ar lein) [www.uclahealth.org](https://www.uclahealth.org). Ar gael at: <https://www.uclahealth.org/news/article/understanding-undiagnosed-autism-adult-females>.

Urbaniak, K a D'Amico, M (2024) *Disability barriers autistic girls face in secondary education: A systematic review*. *Autism*, 29(4).  
doi:<https://doi.org/10.1177/13623613241294189>.

Ward, M and Powell, L (2025) *Supporting mainstream school staff in England to meet the needs and address educational inequalities in autistic girls*. *International Journal of Inclusive Education*, pp.1–17.  
doi:<https://doi.org/10.1080/13603116.2025.2560002>.

Welsh Government (2018) *Additional Learning Needs and Education Tribunal (Wales) Act 2018* (Ar lein) [Legislation.gov.uk](https://www.legislation.gov.uk). Ar gael at: <https://www.legislation.gov.uk/anaw/2018/2/contents>.