

Gallai ffyrdd awtistig o wneud ffrindiau fod yn wahanol i'r defodau sy'n ymwneud â chyfeillgarwch niwronodweddiadol. Fodd bynnag, mae cyfeillgarwch pobl awtistig yn dal i fod yn seiliedig ar barch at ei gilydd, diddordebau cyffredin a mwynhad. Mae pobl awtistig yn aml yn fwy brwdfrydig a chyfforddus wrth ryngweithio â phobl awtistig eraill, ac efallai y byddant yn profi mwy o ymdeimlad o berthyn. Mae pob person awtistig yn wahanol a bydd ganddo ei arddull, ei ddewisiadau a'i anghenion cyfathrebu ei hun.

Gosod ffiniau



Mae cyfeillgarwch yn rhyngweithiad dwyffordd, a gall rheoli disgwyliaadau mewn cyfeillgarwch helpu i egluro ffiniau. Dysgwch deimlo'n gyfforddus wrth wneud eich anghenion eich hun yn hysbys (pan fydd hi'n ddiogel gwneud hynny), e.e. drwy fod yn uniongyrchol ac yn onest am beidio â bod ar gael fel ffrind bob amser os oes angen i chi ofalu am eich iechyd meddwl eich hun.

Dod i adnabod eich ffrind



Mae pobl awtistig yn tueddu i fod eisiau hepgor y mân siarad am y tywydd neu'r timau chwaraeon lleol, ac yn hytrach yn mynd yn syth i sgysiau dyfnach. Gofynnwch os nad ydych chi'n siŵr sut mae person yn teimlo, e.e. "Rwyt ti'n ymddangos yn dawel, wyt ti'n iawn?".

Anghenion synhwyrdd



Mae gan bobl awtistig anghenion ac ystyriaethau synhwyrdd gwahanol. Gall gorlwytho'r synhwyrdd arwain at orbryder neu at gollu arni. Gofynnwch i bob person awtistig pa strategaethau sy'n eu helpu i reoli eu hunain, e.e. mynd i le tawel, cwtsch dynn, defnyddio llai o iaith. Mae gan bob person awtistig ei strategaethau penodol ei hun.



Canolbwyntiwch ar eich cysylltiad yn hytrach na defodau cymdeithasu

Mae'r negeseuon rydych chi'n eu cael am gyfeillgarwch wrth dyfu i fyny yn aml yn seiliedig ar normau niwronodweddiadol. Gall ffyrdd awtistig o greu cyfeillgarwch fod yn wahanol ond maent yr un mor ddilys, e.e. peidio â rhoi cyswllt llygad wrth siarad.



Byddwch yn barod am ychydig o onestrwydd

Yn gyffredinol, bydd pobl awtistig yn rhoi sylwadau cadarnhaol os ydynt yn credu hynny yn ddiffuant. Gallant hefyd gywiro pan fydd cyfiawnhad dros hynny. Mae hyn oherwydd yr awydd am wirionedd yn hytrach na phlesio cymdeithasol, ac oherwydd eu bod yn gwerthfawrogi gwneud y peth iawn yn hytrach na glynu wrth gonfensiynau cymdeithasol.



Bod yn agored i wahanol ffyrdd o gysylltu

Efallai y bydd rhai pobl awtistig yn dewis peidio â siarad, ond nid yw peidio â siarad yn golygu na all person gyfathrebu. Felly, er eich bod yn teimlo bod negeseuon testun yn fwy tueddol o gael eu camddeall na galwad ffôn neu sgwrs wyneb yn wyneb, i lawer o bobl awtistig, mae'r profiad yn gwbl groes i hynny.



Os nad ydych chi'n siŵr am rywbeth, peidiwch â bod ofn gofyn

Yn hytrach na thybio bod pawb yr un fath ar sail eich dewisiadau eich hun, gofynnwch i bobl yn uniongyrchol beth yw eu dewisiadau. Drwy wneud hyn, gallwch osgoi camddealltwriaeth. Dyma rai o'r cwestiynau y gallech eu gofyn i bobl: "Faint o rybudd ydych chi'n hoffi ei gael wrth gynllunio sesiynau dal i fyny cymdeithasol?"; "Pa mor aml fyddech chi'n hoffi cwrdd?"; "Beth yw'r ffordd orau o gysylltu â chi?" "A fyddai'n haws i chi siarad â mi dros y ffôn, neu a fyddai'n well gennych anfon negeseuon testun neu e-bost?"; "Ydych chi'n fodlon cael cyfarfod yn y caffi/bar/llyfrgell hon? neu a oes rhywle arall lle gallech chi deimlo'n fwy cyfforddus?" "Allwch chi glywed beth rwy'n ei ddweud yn hawdd yn erbyn y sŵn cefndir hwn?".