Iaith a Delwedd Gynhwysol

Atodiad

- Anabledd yw colled, cyfyngiad, neu wrthod hawliau gan gymdeithas, i'r pwynt lle bo'r unigolyn wedi'i gyfyngu neu ei eithrio rhag cymryd rhan mewn cymdeithas. Profiad yw anabledd, nid cyflwr meddygol.
- Mae gan berson anabl amhariad neu amhariadau, nid anabledd.
- Mae BSLI, yn golygu Dehonglydd Iaith Arwyddion Prydain (British Sign Language Interpreter)
- Niwrowahanol, yw term sydd yn cynnwys cyflyrau megis awtistiaeth, dyslecsia, anawsterau/anableddau dysgu, anaf i'r ymennydd.
- Pobl 'Byddar', sydd yn defnyddio B fawr, yw'r rhai sydd yn ddiwylliannol fyddar (yn defnyddio Iaith Arwyddion Prydain fel eu hiaith gyntaf). Mae'r mwyafrif o bobl sydd ag amhariad nam ar eu clyw yn fyddar ac yn cael eu dynodi fel rhai byddar 'b' ac yn defnyddio iaith â llais. Bydd pobl b/Byddar yn defnyddio amrywiaeth o ffyrdd i gyfathrebu - megis darllen gwefusau [angen cefnogaeth siaradwr gwefusau], defnyddio dolenni clyw, capsiynau neu Ddehongli Iaith Arwyddion.
- Amhariad/au, yw cyflyrau lle mae rhan o feddwl, synhwyrau neu gorff unigolyn yn lleihau. Diffinnir unigolion sy'n byw gydag amhariadau fel bod ganddynt ffactorau sy'n effeithio ar eu mynediad i weithgareddau bywyd o ddydd o ddydd.
- Mae gan bobl sydd ag amhariadau symudedd, amrywiaeth o resymau dros fynediad gwastad. Mae'n bosibl eu bod yn defnyddio cadair olwyn, efallai bod rhai yn ffafrio symud o'u cadair olwyn i gadair, efallai bod rhai yn cerdded ychydig gamau, efallai bod ganddynt gyflyrau iechyd dirywiol, gall rhai gerdded gyda baglau neu ffon gerdded, neu ddefnyddio sgwter symudedd, neu efallai nad oes ganddynt arwyddion o gwbl bod ganddynt ofynion symudedd.
- Nodweddion gwarchodedig, yw naw o nodweddion neu sefyllfaoedd personol na ellir eu defnyddio i wahaniaethu yn erbyn rhywun na'u trin yn annheg yn ôl deddf gwrth-wahaniaethu. Yn Neddf Cydraddoldeb 2010 y DU, y diffiniad o hyn yw: oedran,

anabledd, ailbennu rhywedd, priodas a phartneriaethau sifil, crefydd a chred, beichiogrwydd a mamolaeth, hîl, rhyw, neu gyfeiriadedd rhywiol.

- Croestoriadedd, yw'r gydnabyddiaeth bod gan bawb nodweddion lluosog a bod ganddynt eu profiadau unigryw eu hunain o wahaniaethu a gormes ac mae'n rhaid i ni ystyried popeth ac unrhyw beth all wthio pobl i'r cyrion - rhywedd, hîl, dosbarth, cyfeiriadedd rhywiol, gallu corfforol ac ati.
- Mae'r Model Cymdeithasol o Anableddau, yn ffordd gydnabyddedig o edrych ar gymdeithas, wedi'i dylunio gan bobl anabl. Mae'n dweud bod pobl yn anabl oherwydd rhwystrau mewn cymdeithas, nid gan eu hamhariad/au na'u gwahaniaethau, ac mae'n helpu i ni gydnabod rhwystrau sydd yn gwneud bywyd yn anoddach i bobl anabl. Trwy gael gwared ar y rhwystrau hyn, ceir tegwch ac mae'n cefnogi mwy o annibyniaeth, dewis a rheolaeth i bobl anabl.

Gall sut y caiff pobl eu cynrychioli, eu disgrifio neu eu cyfeirio gael effaith sylweddol ar sut maent yn teimlo amdanynt eu hunain, a beth yw canfyddiad y cyhoedd, cyflogwyr a darparwyr gwasanaeth ohonynt.

Canllawiau iaith

Ni fydd pawb yn cytuno ar bopeth, ond mae yna gytundeb cyffredinol ar rai canllawiau sylfaenol.

Iaith Person yn Gyntaf neu Hunaniaeth Iaith Gyntaf?

Defnyddir iaith person yn gyntaf yn aml mewn lleoliadau proffesiynol. Mae'n golygu dweud “person gydag anabledd” yn hytrach na “person anabl”. Y syniad ydi drwy roi'r person yn gyntaf, bydd pobl yn canolbwyntio ar y person yn hytrach na'u diffinio yn ôl eu hanabledd yn unig.

Serch hynny, mae'n well gan lawer o bobl anabl beidio â defnyddio iaith person yn gyntaf. Yn hytrach, maent yn dewis hunaniaeth yn gyntaf e.e. person anabl. Mae hyn yn pwysleisio sut mae pobl gydag amhariadau yn anabl oherwydd rhwystrau mewn cymdeithas, h.y. dealltwriaeth y Model Cymdeithasol o anabledd. Mae hyn yn gosod y cyfrifoldeb ar gymdeithas i gael gwared ar rwystrau sy'n anablu, ac i gynnwys pobl sydd ag amhariadau. Ymhellach, mae llawer yn ystyried eu profiad byw o

amhariad ac anabledd yn rhan o'u hunaniaeth a'r hyn sy'n eu gwneud nhw fel person.

Mae mabwysiadu'r Model Cymdeithasol o Anabledd yn awgrymu mabwysiadu hunaniaeth iaith gyntaf h.y. 'person anabl' yn hytrach na 'person gydag anabledd'. Serch hynny mae unigolion yn parhau'n rhydd i wneud eu dewisiadau eu hunain o ran sut maent yn dymuno cyfeirio atynt eu hunain.

Termau a labeli ar y cyd

Disgrifiad yw'r gair 'anabl', nid grŵp o bobl. Defnyddiwch 'pobl anabl' nid 'yr anabl' fel y term cyfunol.

Serch hynny, mae nifer o bobl Fyddar sydd yn defnyddio BSL fel iaith gyntaf yn ystyried eu hunain yn rhan o'r 'gymuned Fyddar' - gallant ddisgrifio eu hunain fel Byddar, gyda 'B' fawr, i bwysleisio eu hunaniaeth Byddar.

Osgowch labeli meddygol. Maent yn dweud ychydig am bobl fel unigolion ac maent yn tueddu i atgyfnerthu ystrydebau bod pobl anabl yn 'gleifion' neu eu bod yn sâl.

Peidiwch â chyfeirio'n awtomatig at 'bobl anabl' ym mhob gohebiaeth - nid yw llawer o bobl sydd angen budd-daliadau a gwasanaethau anabledd yn uniaethu â'r term hwn. Ystyriwch ddefnyddio 'pobl gyda chyflyrau neu amhariadau iechyd' os yw'n ymddangos yn fwy priodol.

Cadarnhaol nid negyddol

Osgowch ymadroddion fel 'yn dioddef o' sy'n awgrymu poen cyson ac ymdeimlad o anobaith.

Mae cyfeirio at bobl anabl fel rhai 'diamddiffyn' yn awgrymu gwendid cynhenid a diymadferthedd. Gall hefyd arwain at wneud pobl yn fwy o darged ar gyfer trais domestig, aflonyddu sy'n gysylltiedig ag anabledd a throseddau casineb. Gall pobl anabl gael eu hunain mewn sefyllfaoedd diamddiffyn, yn aml oherwydd diffyg cefnogaeth ac arwahanrwydd cymdeithasol, a dylid mynd i'r afael â hyn.

Efallai na fydd defnyddwyr cadair olwyn yn ystyried eu hunain yn 'gaeth neu'n gyfyngedig' i gadair olwyn - ceisiwch feddwl amdano fel cymorth symudedd yn lle.

Ymadroddion bob dydd

Mae'r rhan fwyaf o bobl anabl yn gyfforddus gyda'r geiriau a ddefnyddir i ddisgrifio bywyd bob dydd. Efallai y bydd pobl sydd yn defnyddio cadeiriau olwyn yn 'mynd am dro' a phobl â nam ar eu golwg yn falch iawn - neu beidio - 'i'ch gweld chi'. Gall amhariad olygu bod rhai pethau'n cael eu gwneud mewn ffordd wahanol.

Dylid osgoi ymadroddion cyffredin a allai gysylltu namau â phethau negyddol, er enghraifft, 'byddar at ein pledion', 'troi llygad ddall'.

Geiriau i'w defnyddio a'u hosgoi

Termau negyddol		Termau mwy cadarnhaol
Handicap		Pobl anabl
Yr anabl		
Cripliaid	Methedig	
Pobl ag anableddau	Pobl ag anghenion arbennig	
Pobl arferol	Pobl sy'n gorfforol abl	Pobl nad ydynt yn anabl
Anableddau dysgu	Araf	Pobl ag anawsterau dysgu
Gwallgof	Anabledd meddyliol	Unigolyn gyda chyflwr iechyd meddwl
Sbastig	Sgôpi	Unigolyn gyda pharlys yr ymennydd
Mongol	Mong	Unigolyn gyda Syndrom Down's
Y byddar	Trwm ei glyw/chlyw	Unigolyn byddar
Y deillion		Unigolyn gyda nam ar y golwg / unigolyn dall
Mud		Unigolyn â nam ar y lleferydd
Corrach	Corryn	Unigolyn Bach
Dioddefwr…		Unigolyn â (cyflwr meddygol arbennig)
Wedi'u taro â …	Yn dioddef o…	
Yn gaeth i gadair olwyn		Defnyddiwr cadair olwyn
Gefeilliaid Siamaidd		Gefeilliaid cyfunedig
Epileptig…	Diabetig…	Unigolyn ag Epilepsi, Dyslecsia, Diabetes…
Dyslecsig		
Anghenion Arbennig		Gofynion Mynediad

Osgowch eiriau goddefol, dioddefwr. Defnyddiwch iaith sydd yn parchu pobl anabl fel unigolion gweithredol sydd â rheolaeth dros eu bywydau eu hunain. * Defnyddir y term ‘pobl gydag anabledd dysgu’ yn helaeth, gan gynnwys ymysg grwpiau hunan-eiriolaeth. O safbwynt Model Cymdeithasol mae cyfateb anabledd gydag amhariad yn broblemus, felly gall y rhai sy’n eirioli hunaniaeth iaith gyntaf gyfeirio at ‘bobl gydag anawsterau dysgu’ neu ‘bobl gydag amhariadau gwybyddol neu ddeallusol’.

Delweddau

Mae pobl anabl yn cynnwys 25% o boblogaeth Cymru ac wrth gyflwyno Cymru fel cenedl gynhwysol, defnyddiwch ddelweddau sy’n adlewyrchu ei chymunedau amrywiol, sy’n herio ystrydebau ac sy’n helpu i chwalu rhwystrau.

Dylai delweddau a ddewisir gynrychioli pobl anabl fel dinasyddion gweithgar, yn ymarfer dewis a rheolaeth gan gynnwys rhyngweithio gyda phobl nad ydynt yn anabl yn y gweithle, yn yr ysgol neu mewn lleoliadau cymdeithasol.

Osgowch osgoi lluniau ‘stoc’ megis person mewn cadair olwyn yn edrych yn anobeithiol. Mae’r rhain yn atgyfnerthu ystrydebau negyddol ynglŷn â bywyd i bobl anabl. Nid yw pob amhariad yn amlwg, serch hynny dylid osgoi clichés megis ‘help llaw’ neu berson yn cael eu gwthio mewn cadair olwyn.

Oni bai bod erthygl yn sôn am gymorth technolegol, peidiwch â defnyddio llun o declyn cymorth clyw, cadair olwyn na gwrthrych arall i gynrychioli pobl anabl.

Rhai awgrymiadau am ymddygiad

- defnyddiwch dôn llais naturiol, peidiwch â nawddogi neu siarad i lawr
- peidiwch â bod yn rhy orddethol nac yn wleidyddol gywir - bydd bod yn rhy sensitif i’r iaith a darluniadau cywir neu anghywir yn eich atal rhag gwneud unrhyw beth
- peidiwch byth â cheisio siarad ar draws neu orffen brawddeg y person sydd yn siarad gyda chi
- cyfeiriwch at bobl anabl yn yr un modd y byddech chi’n siarad gyda phawb arall

- siaradwch yn uniongyrchol gyda pherson anabl, hyd yn oed oes ganddynt ddehonglydd neu gyfaill

Adnoddau

https://www.gov.uk/government/publications/inclusive-communication/inclusive-language-words-to-use-and-avoid-when-writing-about-disability

http://disabilityinkidlit.com/2016/07/08/introduction-to-disability-terminology/

http://www.disabilitywales.org/projects/embolden/