



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

TÎM NIWRODDATBLYGIADOL

Strategaethau ar gyfer Ymddygiad Positif

Gall cefnogi ac atal ymddygiad heriol fod yn anodd. Mae pob plentyn yn wahanol felly nid oes datrysiad sy'n addas i bawb. Fodd bynnag, CHI yw'r arbenigwr ar eich plentyn ac mae'n debygol iawn y byddwch yn barod yn ymwybodol o'r pethau a all orlethu eich plentyn/unigolyn ifanc.



Dynodi swyddogaeth ymddygiad.

Mae pob ymddygiad yn ffordd o gyfathrebu. Mae ein hymddygiad yn cael ei ddefnyddio i wneud un o'r pedwar prif swyddogaethau hyn:

1. I gael mynediad at rywbeth corfforol (e.e. tegau neu fisged)
2. I ddianc
3. I gael sylw
4. I gael ysgogiad synhwyraidd.

Y rhieni/gofalwyr yw'r arbenigwyr ar ymddygiad eu plentyn ac felly nhw yw'r bobl orau i ddynodi pa swyddogaeth sy'n debygol o fod y rheswm dros ymddygiad y plentyn. Unwaith bydd hyn wedi'i ddynodi, gellir rhoi ymyriadau ar waith i gefnogi'r ymddygiad. Mae hyn yn golygu bod yn Rhagweithiol cyn i'r ymddygiad waethgu a mynd yn argyfwng.

Byddai'n fanteisiol petaech yn dod yn ymwybodol o arwyddion a'r pethau sy'n sbarduno eich plentyn hefyd er mwyn cefnogi ymddygiad sy'n herio.

Arwyddion

Dyma'r arwyddion rhybudd cynnar - arwyddion corfforol neu ymddygiadau sy'n newid, sy'n rhoi arwydd y gall ymddygiad heriol fod ar ei ffordd.

Er enghraifft: efallai bydd wyneb eich plentyn yn troi'n goch neu efallai bydd yn dechrau cerdded yn ôl ac ymlaen. Gall newid tôn ei lais neu fynd yn fwy aflonydd. Mae ailadrodd pethau (geiriau neu ymddygiadau) a gwneud ystumiau yn gyffredin hefyd.



- Efallai y byddai'n werth nodi pa arwyddion y mae eich plentyn yn ei ddangos fel y gallwch fod yn ymwybodol y bydd angen i chi ddefnyddio technegau tawelu (gweler yr adran nesaf) i leihau ei bryder cyn iddo 'ffrwydro'.

Sbardunau

Y rhain sy'n 'achosi'r' ymddygiad heriol. Gall sut ydym yn teimlo a'r pethau sy'n digwydd i ni, ac o'n cwmpas, newid sut ydym yn ymddwyn. Rydym yn gwahanu'r digwyddiadau hyn i sbardunau araf a sbardunau cyflym.

Sbardunau araf - Dyma'r pethau sy'n mynd ymlaen yn y cefndir ac yn aml maent yn dechrau ymhell cyn yr ymddygiad heriol. Mae sbardunau araf yn gwneud yr ymddygiad heriol yn **fwy tebygol** o ddigwydd gan eu bod yn achosi pobl i beidio â theimlo ar eu gorau. Gall bod yn ymwybodol o'r sbardunau araf ein helpu i ddeall bod ein hunigolyn ifanc yn ei gweld yn anoddach i wneud pethau heddiw, ac efallai bydd yn fwy tebygol o gyfathrebu hynny i ni drwy ymddwyn mewn ffordd heriol.

Mae sbardunau araf yn cynnwys:

- Teimlo'n sâl
- Teimlo'n flinedig neu ddim yn cysgu'n dda
- Heb gael dim i'w wneud ers amser hir
- Bod yn llwglyd
- Heb gael unrhyw sylw.

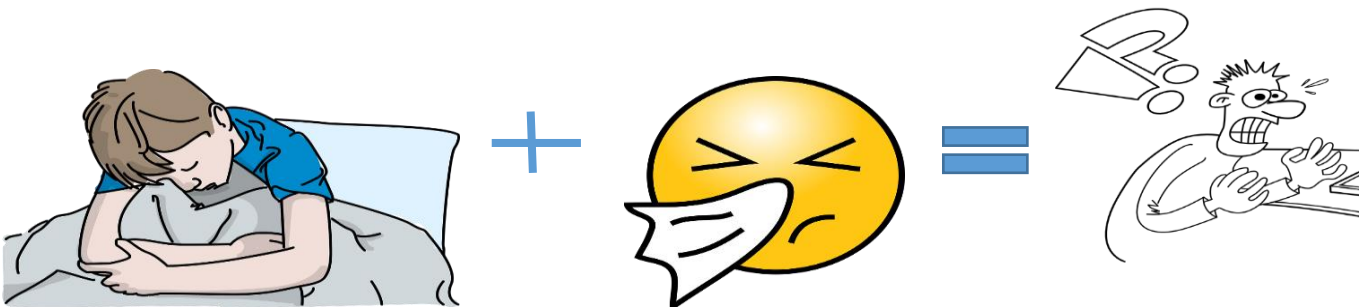
Sbardunau cyflym - fel y gallwch ddychmygu, dyma'r sbardunau sy'n cael effaith ar unwaith a'r rhai sy'n digwydd yn agosach at yr ymddygiad.

Mae sbardunau cyflym yn cynnwys:

- Cael ei anwybyddu
- Rhywun yn dweud wrtho ef/hi am wneud rhywbeth nad yw'n gwybod sut i'w wneud
- Digwyddiad yn cael ei ohirio
- Rhywbeth annisgwyl yn digwydd
- Rhywun yn dweud 'Na' wrtho ef/hi.

Mae sbardunau araf a chyflym yn uno â'i gilydd i achosi ymddygiad heriol.

Er enghraifft os yw eich plentyn yn teimlo'n sâl, heb gysgu'n dda ac yn llwglyd, mae'n fwy tebygol o ymateb i'r sbardun cyflym fel cael gwybod nad yw ei swper yn barod o'i chymharu â phetai yn hapus ac wedi cysgu'n dda.



Blinedig/Teimlo'n Sâl/Blin

Delio â'r sefyllfa ar ôl y storm

Mae'n bwysig meddwl pryd yw'r adeg orau i helpu eich plentyn i fynd yn ôl i deimlo'n ddigynnwrf.



Yn rhy aml pan fydd y foment wedi mynd heibio a phan fydd pethau'n dechrau ymddangos fel petaent yn mynd yn ôl i'r arfer gallwn fod yn euog (yn anfwriadol) o wneud y sefyllfa'n waeth eto drwy geisio siarad am yr hyn a ddigwyddodd neu ofyn cwestiynau fel:

- *Wyt ti wedi tawelu bellach?*
- *Am ceth oedd hynny i gyd?*
- *Pam wnes di hynny?*

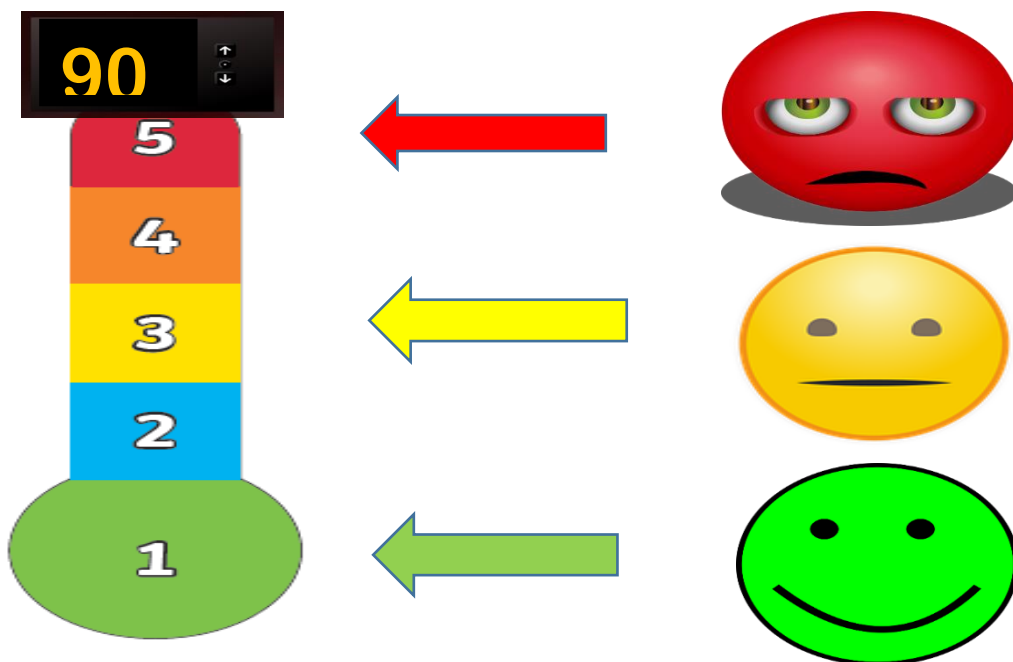
Er ei bod yn bwysig mynd i'r afael â'r ymddygiad, mae'n well gwneud hyn pan na fydd eich plentyn wedi cynhyrfu.



Amcangyfrifir ei bod yn cymryd 90 munud i gorff a synhwyrâu eich plentyn fynd yn ôl i'r "normal" ar ôl digwyddiad. Efallai bydd rhai plant/pobl ifanc eisiau mwy o amser cyn iddynt deimlo'n hollol ddigynnwrf.

Gall ceisio trafod/gwneud synnwyr o'r sefyllfa gyda'ch plentyn cyn iddo fynd yn hollol ddigynnwrf yn aml arwain at waethgu ei ymddygiad eto.

Tawelu yn gyntaf/ Canlyniadau wedyn



Meddyliwch am thermometr. Pan fydd eich plentyn ar frig y thermometr, gall gymryd 90 munud i fynd yn ôl i'r gwaelod ac yn ystod y cyfnod hwn gall pethau sy'n ymddangos yn fach fynd a'ch plentyn yn ôl i'r brig eto.

Pethau y gallwch roi cynnig arnynt

Gweler isod restr o strategaethau syml y gallwch roi cynnig arnynt gartref. Mae pethau gwahanol yn gweithio'n well i bobl wahanol. Ni fydd pob strategaeth yn gweithio i'ch teulu. Gall gymryd amser i newid i ddefnyddio strategaethau newydd felly rhowch gynnig arnynt am ychydig cyn symud ymlaen at ddull arall.

- **Tynnu sylw ac ailgyfeirio:** Dyma strategaeth a ddefnyddir cyn i'r plentyn/unigolyn ifanc gyrraedd ei ferwbwynt. Os ydynt yn cael eu defnyddio ar yr adeg briodol, gall technegau tynnu sylw helpu'r plentyn/unigolyn ifanc i anghofio am bethau sy'n ei gynhyrfu a helpu i osgoi rhai o'r sbardunau cyflym hynny fel cael rhywun yn dweud 'na' wrtho. Mae hwn yn strategaeth wych ar gyfer dad-ddwysau sefyllfaoedd cyn iddynt ddechrau.



- **Rhowch ganmoliaeth i'r ymddygiad yr ydych eisiau gweld mwy ohono.** Mae llawer o blant/pobl ifanc yn teimlo bod unrhyw sylw yn well na dim sylw o gwbl. Y ffordd orau i annog eich plentyn i ymddwyn fel yr hoffem iddo wneud, yw drwy ganmol yr ymddygiad positif ac anwybyddu'r ymddygiad heriol. Gall pethau fod yn anodd iawn, yn enwedig gydag ymddygiadau yr ydych yn teimlo na allwch eu hanwybyddu. Os yw'r plentyn/unigolyn ifanc yn ei roi ei hun neu eraill mewn perygl, rhowch gefnogaeth iddo yn ddigynnwrf i adael y sefyllfa honno gan roi cyn lleied o sylw iddo ag sy'n bosibl. Efallai bydd yn cymryd ychydig o amser ond gall ailadrodd patrymau o ganmol y pethau positif ac anwybyddu'r pethau negyddol fod yn llwyddiannus iawn gydag atgyfnerthu'r ymddygiadau yr ydym yn dymuno gweld mwy ohonynt.



- **Man digynnwrf:** Bydd annog eich plentyn/unigolyn ifanc i ddefnyddio man digynnwrf a'r gweithgareddau y mae'n ei weld yn ymlaciol pan fydd yn ddigynnwrf yn barod, yn helpu iddo deimlo fel petai'n gallu defnyddio'r strategaethau hyn pan fydd yn teimlo emosiynau mawr. Ni ddylid cymysgu hyn gyda chosbi (gris drwg) a dylid ei ddefnyddio mewn ffordd bositif. Gall mannau digynnwrf gynnwys bag ffa, pabell, rhan benodol o ystafell gyda blancedi, llyfrau, swigod neu ba bynnag dechnegau y mae eich plentyn yn ei ddefnyddio i deimlo'n ddigynnwrf. Mae helpu eich plentyn i ddefnyddio'r technegau hyn yn ystod adegau digynnwrf yn fanteisiol ar gyfer rhoi'r strategaeth hon ar waith ar gyfer cyfnodau anoddach.
- **Symleiddiwch yr iaith a byddwch yn ymwybodol o dân eich llais:** Pan fydd rhywun yn teimlo fel petai wedi'i orlethu, bydd ei ymennydd yn cael trafferth prosesu ei feddyliau a'i emosiynau (yn fwy na'r arfer!). Mae'n bwysig defnyddio iaith syml a thôn ysgafn i'w helpu i ddeall yr hyn yr ydych yn ei feddwl. Rhowch negeseuon byr a syml yn hytrach na gofyn llawer o gwestiynau sy'n gofyn i'r unigolyn egluro sut mae'n teimlo a pham. Mae defnyddio iaith ac egluro eich hun yn llawer anoddach pan rydych yn teimlo emosiynau mawr. Mae cydnabod teimladau'r plentyn/unigolyn ifanc yn bwysig a gall helpu i wneud iddo gynhyrfu llai e.e. yn hytrach na dweud "Beth sydd o'i le?, Pam wnes di hynny? Pam rwy ti'n gweiddi?" efallai byddai'n fwy defnyddiol dweud "Rwy'n gwranddo, gallaf weld dy fod yn teimlo'n flin..."



Rwy'n gwrando

Rwy'n deall

Am wybodaeth fwy manwl o ran y strategaethau uchod ewch i adrannau eraill o'r wefan hon am fwy o syniadau, dolenni ac adnoddau y gallwch eu lawr lwytho.