

01 Deall Cefnogaeth Ymddygiad Cadarnhaol

Mae Cefnogaeth Ymddygiad Cadarnhaol, neu PBS, yn fframwaith sy'n canolbwyntio ar unigolion, sy'n gallu cefnogi pobl ag amrywiaeth o anghenion gwahanol i fyw bywyd sy'n ystyrlon ac o werth iddyn nhw. Mae PBS yn arbennig o ddefnyddiol pan gaiff ei ddefnyddio i gynorthwyo pobl ag anableddau dysgu sydd mewn perygl o gael eu heithrio neu eu cyfyngu. Wrth wraidd PBS yw'r ddealltwriaeth bod ystyr i bob

ymddygiad. Pan fydd y person yn dangos ymddygiad sy'n peri pryder, mae'n cyfathrebu nad yw rhywbeth yn iawn iddo, yn y ffordd sy'n fwyaf effeithiol iddo.





Ystyrir bod PBS yn arfer gorau ac fe'i hargymhellir mewn llawer o ddogfennau a chanllawiau arfer da'r llywodraeth yn y DU ac ar draws y byd

Nod ac amcan cyffredinol PBS yw cynorthwyo'r person i ffynnu; i wella lles y person. Yn ei hanfod, mae PBS yn canolbwyntio ar yr unigolyn oherwydd bod PBS yn cael ei lywio gan brofiadau bywyd y person, yr hyn sy'n well ganddo a'r hyn sydd wir yn gweithio iddo. Er ei fod yn cael ei ddefnyddio'n aml i gynorthwyo pobl sy'n gallu arddangos ymddygiadau sy'n peri pryder, ni ddylai hyn fod yn ffocws byth. Dylem fod yn meddwl **yn gyfannol** am ansawdd bywyd y person a sut y gallwn ei wella; mae newidiadau i batrymau ymddygiad y person yn aml yn digwydd fel sgîl-effaith naturiol i hyn.

Ystyrir bod PBS yn arfer gorau ac fe'i hargymhellir mewn llawer o ddogfennau a chanllawiau arfer da'r llywodraeth yn y DU ac ar draws y byd.

Y person sy'n cael ei gefnogi

Mae PBS yn cadw'r person sy'n cael ei gefnogi yn ganolog i bob penderfyniad. Profiadau bywyd y person, a'r hyn sy'n well ganddo, sy'n llywio'r gefnogaeth, ac mae'r dull yn gyfannol.

Defnyddio PBS

Mae PBS yn ymwneud â gwneud i bob agwedd ar yr amgylchedd weddu'n well i'r person. Bydd hyn yn cynnwys ystyried y pethau mae'n eu hoffi, neu ddim, sut bydd yn cyfathrebu, a beth sy'n bwysig iddo. Hefyd, bydd yn cynnwys deall y mathau o bethau sy'n anodd i'r person a beth sy'n gwneud iddo deimlo'n well yn y sefyllfaoedd hynny. Mae PBS yn ymwneud â chynorthwyo'r person i ddatblygu sgiliau a gwahanol ffyrdd o ymddwyn a fydd yn cefnogi'i les. Nid yw PBS yn ymwneud â labelu na bwrw bai, na cheisio newid neu gosbi'r person.

Mae **cydgynhyrchu** a **chydweithredu** yn werthoedd hynod o bwysig PBS; dylai'r person, ei deulu a'i gylch cymorth gymryd rhan ym mhob agwedd. Mae hyn yn golygu helpu i nodi beth sy'n gweithio neu beidio, penderfynu ar nodau i weithio arnynt, ysgrifennu cynllun y PBS, ac adolygu pa mor effeithiol ydyw. Yn ogystal â gwybodaeth graidd gan deulu, mae cynllun PBS yn debygol o gynnwys cyfraniadau gan amrywiaeth o bobl a all fod yn gysylltiedig, er enghraifft Therapi Iaith a Lleferydd neu Therapi Galwedigaethol, Nyrsio neu Seiciatreg.



Fel arfer, mae PBS yn cynnwys **Asesiad Ymddygiad Swyddogaethol** cyn bod cynllun yn cael ei ddatblygu a dylai gynnwys gweithio gyda'r person a phobl bwysig yn ei fywyd i ddatblygu dealltwriaeth gyffredin o gryfderau ac anghenion, pethau sy'n gweithio'n dda a phethau a all fod yn anodd i'r person. Os oes ymddygiadau sy'n cyfyngu ar gyfleoedd y person i fyw bywyd sy'n ystyrllon iddo, dylai'r asesiad gynnwys gwybodaeth am hyn; sut beth yw'r ymddygiad, y sefyllfaoedd pan mae'n fwyaf tebygol o ddigwydd a gwybodaeth am beth mae'r ymddygiad yn helpu'r person i'w gyflawni. Dylai'r sawl sy'n cydlynu'r asesiad a datblygiad y cynllun gymryd amser i ddod i adnabod y person a gweld sut mae'n rhyngweithio a'i amgylchedd ar adegau ac mewn sefyllfaoedd gwahanol.

Mae **cydgynhyrchu** a **chydweithredu** yn werthoedd hynod o bwysig PBS; dylai'r person, ei deulu a'i gylch cymorth gymryd rhan ym mhob agwedd. Mae cynllun PBS yn debygol o gynnwys cyfraniadau gan amrywiaeth o bobl a all fod yn gysylltiedig, er enghraifft Therapi Iaith a Lleferydd neu Therapi Galwedigaethol, Nyrsio neu Seiciatreg.



Cynlluniau PBS

Dylai cynlluniau PBS gynnwys yr holl wybodaeth bwysig sy'n helpu'r person i ffynnu. Gall y cynllun gynnwys manylion am sut i gyfathrebu a rhyngweithio â'r person yn ystyrlon, sut i gefnogi'i anghenion synhwyrdd, sut mae'n mwynhau treulio'i amser, a phethau eraill sy'n bwysig i'w les corfforol a seicolegol. Hefyd, dylech ddisgwyl gweld gwybodaeth am unrhyw sgiliau y mae'r person yn cael cymorth i'w datblygu, fel gwahanol ffyrdd o gyfathrebu, neu strategaethau ymdopi. Dylai'r cynllun hefyd gynnwys gwybodaeth glir am sefyllfaoedd neu ddigwyddiadau y mae'r person yn eu cael yn anodd ac unrhyw ffyrdd defnyddiol o leihau eu heffaith. Mae creu amgylchedd sy'n cynorthwyo person i ffynnu, gan leihau'r amodau sy'n gysylltiedig ag ymddygiadau sy'n peri pryder ar yr un pryd, yn cael ei alw'n ddull 'Rhagweithiol'. Dylai cynllun PBS ganolbwyntio'n helaeth ar **Strategaethau Rhagweithiol**; beth sy'n bwysig i'r person; beth mae'r person yn ei chael yn anodd a sut i'w reoli neu ei leihau, ac unrhyw sgiliau y mae'r person yn cael cymorth i'w datblygu.



Er y dylai'r gyfran fwyaf o gynllun y person ganolbwyntio ar greu'r amgylchedd cywir i'r person ffynnu ynddo, mae'n bwysig ein bod ni'n gwybod sut i gefnogi'r person pan fydd mewn trallod, a hynny mewn ffordd sy'n helpu, sy'n dangos parch ac sy'n cynnal diogelwch. Yr enw ar y rhain yw **Strategaethau Adweithiol**. Nid oes angen i Strategaethau Adweithiol gynnwys cyfyngu ar y person mewn unrhyw fodd, ond os byddant, mae angen pwyslais cryf ar leihau'r atal a'r cyfyngu.

Mae cynlluniau PBS yn ddogfennau byw; dylid eu hadolygu, eu diwygio a'u diweddarau'n rheolaidd i adlewyrchu newidiadau sy'n digwydd i'r person. Mae rhai pobl yn camddeall ac yn meddwl bod y cynllun yn cynnwys sut y dylai'r person ymddwyn, ond mewn gwirionedd, mae'n ymwneud â sut y dylai pawb sy'n cynorthwyo'r person helpu. Mae'n ymwneud â sut y dylai'r bobl sy'n cefnogi'r person ymddwyn, nid barnu ynghylch y person sy'n cael ei gefnogi.

O'i weithredu'n gyson, dylai cynllun PBS wella ansawdd bywyd y person a helpu'r bobl sy'n gofalu am y person i ddyfnhau eu dealltwriaeth o'r pethau sy'n bwysig; beth sy'n bwysig i'r person ac ar gyfer y person.

Os nad yw'r gefnogaeth gaiff eich mab neu'ch merch chi'n debyg i'n disgrifiad uchod, nid yw'n PBS da. Gobeithio bydd y wybodaeth hon yn helpu rhieni i wybod pa gwestiynau i'w gofyn, a bod yn hyderus y dylent chwarae rhan lawn mewn cydgyhychu atebion PBS. DS, mae taflen wybodaeth arall yn y gyfres hon hefyd sy'n canolbwyntio ar y cwestiynau allweddol y gall teuluoedd eu gofyn).

Mae cynllun PBS
yn ymwneud â sut
y dylai'r bobl sy'n
cefnogi'r person
ymddwyn

Rhagor o wybodaeth

I gael cymorth cyffredinol lleol i deuluoedd a gofalwyr, cysylltwch â **Fforwm Cymru Gyfan:**

www.allwalesforum.org.uk

I gael cymorth ag ymddygiad sy'n herio, cysylltwch â'r **Challenging Behaviour Foundation:**

www.challengingbehaviour.org.uk

Gweler y ddogfen *Adnoddau Ychwanegol* am ragor o wybodaeth.

Bild

Birmingham Research Park,
97 Vincent Drive,
Edgbaston,
Birmingham,
B15 2SQ.

enquiries@bild.org.uk

www.bild.org.uk