

02 Deall 'ymddygiad sy'n peri pryder'

Mae 'ymddygiad sy'n peri pryder' neu 'ymddygiad sy'n herio' yn dermau sy'n cael eu defnyddio'n aml i ddisgrifio ymddygiadau y gall pobl ag anabledd dysgu eu harddangos, ond y gall pobl eraill eu hystyried yn anghyffredin, yn anodd neu, weithiau, hyd yn oed yn beryglus i'w hunain neu i eraill. Fel arfer, nid oes ganddo fawr i'w wneud â sut olwg sydd ar yr ymddygiad ei hun, yn hytrach, mae'n ymwneud yn fwy â ble mae'r ymddygiad yn digwydd, pa mor aml, neu pa mor ddwys ydyw. Er enghraifft, mae dadwisgo cyn mynd i'r gwely yn gwbl dderbyniol, ond maedadwisgo mewn archfarchnad yn debygol o godi rhywfaint o bryder.

Mae risg y bydd plant ac oedolion sy'n arddangos ymddygiadau fel hyn yn cael llawer llai o gyfleoedd, byddant yn fwy tebygol o wynebu cyfyngiadau ac ymatebion amhriodol ac, yn y pen draw, bydd ansawdd eu bywyd tipyn tlotach.



Os atal yr
ymddygiad yw
ein greddf gyntaf
yn hytrach na
deall ei ystyr neu
ei ddiben, bydd
byd y person yn
mynd yn llai ac
yn llai

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.



Chwiliwch am y neges

Mae ystyr i bob ymddygiad. Mae hyn yn arbennig o wir am ymddygiadau a all beri pryder. Gall rhai o'r ymddygiadau sy'n cael eu harddangos gan berson ymddangos yn annefnyddiol neu'n ddryslyd i ddechrau. Fodd bynnag, os gwelwn yr ymddygiadau hynny'n cael eu hailadrodd gydag amser, yna mae'n rhaid i ni gydnabod eu bod yn cyflawni diben neu swyddogaeth bwysig i'r person. Yn wir, efallai mai'r math hwn o fynegiant neu ymddygiad yw'r ffordd fwyaf effeithiol sydd gan y person erbyn hyn o gyfleu bod rhywbeth ddim yn iawn, neu ei fod yn anhapus.

Pan fyddwn ni'n meddwl am yr enghraifft gynt o'r person yn dadwisgo mewn archfarchnad, os ydym ni ond yn ystyried yr ymddygiad a sut i'w atal, mae perygl y gallem droi at ddatrysiadau tymor byr, fel peidio â mynd â'r person i'r archfarchnad eto. Weithiau gall hyn fod yn fuddiol, oherwydd bod y person efallai'n cyfathrebu bod amgylchedd yr archfarchnad yn anghyfforddus iddo. Fodd bynnag, gallai dadwisgo mewn archfarchnad fod yn dweud rhywbeth arall wrthym. Os atal yr ymddygiad yw ein greddf gyntaf yn hytrach na deall ei ystyr neu ei ddiben, bydd byd y person yn mynd yn llai ac yn llai.

Ceisiwch ddeall, nid labelu

Mae'r iaith a ddefnyddiwn yn bwysig oherwydd gall ddylanwadu ar sut rydym yn teimlo am y person a'n hymatebion i'r pethau a wnânt weithiau. Weithiau, mae ymddygiad heriol neu ymddygiad sy'n herio yn dermau a ddefnyddir. Fodd bynnag, mae risg fod pobl yn eu defnyddio i awgrymu bod y person yn bod yn heriol yn fwriadol neu fod y ffordd y mae'n ymddwyn yn her y mae angen i deuluoedd ei goresgyn. Mae ymddygiad sy'n peri pryder yn ffordd fwy diweddar o feddwl sy'n dechrau trwy ddeall beth mae'r person yn ceisio'i gyfleu ac mae hyn yn ein galluogi i ymateb gyda thosturi a phryder. Pan fyddwn yn sylweddoli bod y person yn dweud wrthym nad yw rhywbeth yn iawn iddo, rydym yn llai tebygol o feddwl bod ei eiriau neu ei weithredoedd yn ymdrechion i'n brifo neu ein cythruddo. Yna, gall ein hymateb fod mewn mwy o gytgord ag anghenion y person ar yr eiliad honno a beth allwn ei wneud i helpu.



Mae ymddygiad sy'n peri pryder yn ffordd fwy diweddar o feddwl sy'n dechrau trwy ddeall beth mae'r person yn ceisio'i gyfleu ac mae hyn yn ein galluogi i ymateb gyda thosturi a phryder

Peidiwch â gofyn beth sydd o'i le gyda mi; gofynnwch beth sydd o'i le i mi neu beth sydd wedi digwydd

Ymddygiad yw'r hyn rydym ni'n ei wneud a'i ddweud; ein gweithredoedd. Mae llawer o wahanol ffactorau yn dylanwadu ar ymddygiad, rhai ohonynt yn fewnol (y tu mewn i ni) a rhai ohonynt yn allanol (yr amgylchedd cymdeithasol a ffisegol o'n cwmpas).

Ffactorau mewnol	Ffactorau allanol neu amgylcheddol
- Meddyliau - Emosiynau - Ein profiadau yn y gorffennol - Iechyd neu gyflyrau corfforol neu feddyliol - Ein sgiliau a'n galluoedd	- Y bobl o'n cwmpas ni - Arogleuon/synau/tymheredd ac ati - Pa mor hygyrch y mae'r pethau y mae eu hangen/eu heisiau arnom - Pa mor ysgogol ydyw/pa weithgareddau sydd ar gael



Mae Asesiad
Ymddygiad
Swyddogaethol
yn ein helpu
i ddeall a
rhagweld
ymddygiadau
sy'n peri pryder

Nid yw ymddygiad yn digwydd ar ei ben ei hun; bydd ffactorau mewnol neu allanol a phrofiad blaenorol y person o fod mewn sefyllfaoedd tebyg (hanes dysgu) yn dylanwadu arno. Mae Asesiad Ymddygiad Swyddogaethol yn ein helpu i ddeall a rhagweld ymddygiadau sy'n peri pryder. Mae'n ffordd strwythuredig o ystyried sut mae'r person yn rhyngweithio â'r byd o'i gwmpas mewn sefyllfaoedd gwahanol. Gwneir hyn trwy arsylwi beth oedd yn digwydd cyn i'r ymddygiad ddigwydd (Rhagflaenydd), sut ymatebodd y person (Ymddygiad), a beth oedd diben/swyddogaeth fwyaf tebygol yr ymddygiad (Canlyniad).

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