

# Deall ymddygiad heriol mewn plant



Cyhoeddwyd gyntaf: 13 Mawrth 2019

Diweddariad olaf: 28 Hydref 2024

Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.

Ewch i <http://cynnwys.gofalcymdeithasol.cymru/adnoddau-canllawiau/gwella-gofal-a-chymorth/plant-syn-derbyn-gofal/deall-ymddygiad-heriol-mewn-plant> am y fersiwn diweddaraf.

Dysgwch fwy am sut y gallwch ddeall ac ymateb i ymddygiad heriol yn y plant rydych chi'n gofalu amdanynt

## Cyflwyniad i ymddygiad heriol mewn plant

Math o gyfathrebu yw ymddygiad: dyma'r ffordd y bydd plant yn rhoi gwybod i ni beth sy'n digwydd iddynt yn emosiynol ac yn seicolegol. Os yw ymddygiad plentyn yn heriol, mae hynny fel arfer yn cyflawni rhyw ddiben iddo.

Gall fod yn ffordd i roi gwybod i chi ei fod yn bryderus neu ofnus, neu'n ffordd iddo reoli'r emosiynau cryf sydd gan bob un ohonon ni:

- gwylltineb
- arswyd
- llawenydd
- dychryn
- anobaith
- cywilydd.

Gall rhai plant ddangos ymddygiad nad yw'n cyfateb i'r emosiwn y maent yn ei deimlo. Er enghraifft, mae'n bosibl bod plentyn sydd wedi gwylltio yn teimlo anobaith. Bydd y dryswch yma wedi codi o brofiadau sydd heb ei helpu i ddeall ei emosiynau ei hun neu ymateb iddynt.

Mae hwn yn faes a all fod yn anodd i [blant sydd ag awtistiaeth](#). Yn aml byddant yn defnyddio ymddygiad i gyfathrebu ac mae'n bwysig i chi weld sut y gall eu cyflwr ddylanwadu ar eu ffordd o gyfathrebu.

Efallai fod eich sefydliad yn defnyddio model penodol ar gyfer gweithio gyda phlant sydd ag awtistiaeth a dylech chi ddilyn y model hwnnw.

## Beth sydd y tu ôl i ymddygiad plant?

Mae'n werth bod yn chwilfrydig a gofyn i chi'ch hun beth mae ymddygiad y plentyn yn ceisio ei gyfleu a pha ymateb y gallai fod â'i angen i'r ymddygiad hwn.

### Ymddygiad

### Beth a all fod yn digwydd

Pell, wedi ymddieithrio, wedi'i ynysu

y modd goroesi 'rhewi'

Heriog, dig, ymosodol

y modd goroesi 'ymladd', teimlo bygythiad/ofn

Chwilio am sylw

ag angen sylw, yn ceisio cysylltu

Wedi mynd i'w gragen

ofnus, gochelgar

Anghwrtais

ei amddiffyn ei hun, ymwrthod cyn cael ei wrthod

Heb ymgysylltu

nid yw'n teimlo'n ddiogel eto

Hunan-niweidio

strategaeth i ymdopi â phoen emosiynol

Cofiwch mai rhesymau posibl yw'r rhai uchod, nid esboniadau pendant am bob sefyllfa.

Yr allwedd i hyn fydd y berthynas rydych chi'n ei meithrin â'r person ifanc a'ch gallu i'w helpu i deimlo'n ddiogel. Drwy aros yn emosiynol gynnes, hyd yn oed pan ydych chi'n anghytuno â'r person ifanc, byddwch yn ei [helpu i deimlo'n llai pryderus a thrist ac i reoleiddio ei emosiynau](#) (defnyddio ei 'ymennydd uwch' - gweler isod), yn gyflymach.

## **Y syniad o 'ymennydd uwch' ac 'ymennydd is'**

Un ffordd ddefnyddiol i feddwl am effaith [trawma](#) ar blentyn yw 'ymennydd uwch' ac 'ymennydd is'. Yr ymennydd is yw'r lle y byddwn yn prosesu perygl. Mae hyn yn gysylltiedig ag:

- Anadlu
- Ymatebion ymladd neu ffoi
- Os na allwch ffoi, byddwch yn rhewi. Yn achos babanod, mae hyn yn golygu cysgu. Ar gyfer eraill, mae'n golygu datgysylltu'ch hun.

Yr ymennydd uwch yw'r lle mae'r sgiliau meddwl uwch yn digwydd:

- rheoli'r corff
- chwarae
- empathi.

Os yw'r plentyn yn sownd yn ei 'ymennydd is' (wedi'i ynysu ei hun neu'n sgrechian neu'n rhedeg i ffwrdd), bydd angen i chi ddefnyddio'r holl sgiliau sydd gennych chi i'w helpu i deimlo'n ddigon diogel i fynd i fyny at ei 'ymennydd uwch'. Mae yr un fath â gafael yn ei law i ddringo'r grisiau. Bydd arno angen yr holl amynedd, sicrwydd a chysondeb y gallwch eu rhoi.

## Rhoi amgylchedd diogel a chefnogol

Nid yw byth yn rhy hwyr i wneud gwahaniaeth drwy ddarparu amgylchedd diogel, cefnogol ac emosiynol gynnes. Fel gweithiwr gofal plant preswyl, gallwch chwarae rhan bwysig iawn mewn helpu plant a phobl ifanc:

- i deimlo'n ddiogel
- i ddod yn fwy cydnerth
- i ddysgu'r sgiliau sydd eu hangen i feithrin perthnasoedd iach a chael hyd i'w ffordd mewn bywyd.

## Cyngor ar ddelio ag ymddygiad heriol mewn plant

Rhaid i chi geisio atal ymddygiad heriol rhag codi yn y lle cyntaf drwy wneud eich gorau i sicrhau bod staff a phobl ifanc eraill sy'n byw yn y cartref yn osgoi unrhyw un o'r 'trigeri' rydych chi'n gwybod amdanynt.

Os yw'r plentyn yn cyfathrebu drwy ymddygiad sy'n anodd, y flaenoriaeth gyntaf fydd eich cadw'ch hun a phobl eraill yn gorfforol ac emosiynol ddiogel. Cofiwch ei bod yn bosibl bod y plentyn yn defnyddio ei 'ymennydd is' wrth weithredu, felly nid oes pwrpas mewn ceisio rhesymu ag ef. Efallai fod ei ymddygiad wedi'i sbarduno gan rywbeth yn ei orffennol y bydd yn anodd i chi ei ddeall.

Mae nifer o ffyrdd i ddelio ag ymddygiad heriol, yn cynnwys:

- rhoi gofod rhwng y plentyn a phlant eraill
- bod yn bresenoldeb tawel a chefnogol, heb ddefnyddio gormod o eiriau

- rhoi digon o le i'r plentyn fel na fydd yn teimlo bygythiad corfforol ond nid cymaint fel ei fod yn teimlo ei fod wedi cael ei adael.

Dylech chi ddilyn cynllun gofal y plentyn. Bydd y cynllun hwn yn cynnwys gwybodaeth fanwl am y ffordd orau i ddelio ag unrhyw ymddygiad heriol y bydd yn gallu ei brofi. Bydd gan y cartref ei fodolau ei hun ond [gallai'r fideo yma am gymorth ymddygiad cadarnhaol fod yn ddefnyddiol i chi](#) (Saesneg yn unig)

[Cwrs ar-lein ar gymorth ymddygiad cadarnhaol](#) (Saesneg yn unig)

## **Adfer ymdeimlad o ddiogelwch yn y plentyn**

Cofiwch ei bod yn bosibl bod y plentyn wedi profi trawma. Os felly, y peth gorau i chi ei wneud fydd adfer ei ymdeimlad o fod yn ddiogel ar y pryd. Dangoswch eich bod yn gofalu amdano a'i helpu i deimlo'n dawel ei feddwl.

## **Siarad â'r plentyn am ymddygiad heriol**

Yn ddiweddarach, wedi i bethau dawelu, cymerwch eiliad i ofyn i'r plentyn feddwl am beth sydd wedi digwydd. Anogwch ef i fod yn chwilfrydig a myfyrio ar ei deimladau. Allwch chi ddim helpu plant i newid eu hymddygiad drwy wneud iddynt deimlo'n chwith am beth maent wedi'i wneud. Cofiwch eu bod yn teimlo'n chwith yn barod.

Gyda'r plant sy'n ymddwyn yn y ffyrdd mwyaf anodd y bydd angen dangos yr amynedd mwyaf gan amlaf. Daliwch ati: mae oedolyn sy'n ymddwyn mewn ffordd gyson, ofalgar a thawel yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr i'r plentyn fel y mae ac i'w fywyd fel oedolyn. Weithiau bydd dangos yr arwyddion lleiaf o

ofal yn gallu gwneud y gwahaniaeth mwyaf. Drwy wneud hyn, gallwch ei helpu i newid ei ymddygiad.

Gwelwyd bod dangos parch tuag at y bobl ifanc dan eich gofal, eu helpu i drafod eu problemau ac aros yn dawel (peidio â gweiddi arnynt) yn lleihau straen ac ymddygiad cymryd risg mewn pobl ifanc.

Mae [Mind of My Own](#) yn cynhyrchu apiau ar gyfer pobl ifanc ac oedolion i'w helpu i fynegi eu teimladau (Saesneg yn unig).

## Helpu plant i feithrin ymddiriedaeth

I bobl ifanc sy'n ei chael yn anodd ymddiried, mae'r gallu i fentro i ymddiried mewn rhywun yn risg fawr ac mae'n cymryd amser. Gallant weld ymddiriedaeth yn rhywbeth sy'n golygu popeth neu'n ddim byd. Gall hyn beri iddynt deimlo eu bod wedi'u hynysu a'u bod yn agored i gamfanteisio oherwydd, pan fyddant yn ymddiried, byddant yn gwneud hynny'n ddigwestiwn. Neu fel arall byddant yn teimlo eu bod wedi cael cam mawr am bethau sy'n ymddangos yn gymharol ddibwys.

Drwy helpu pobl ifanc i ddeall bod ymddiriedaeth wedi'i seilio ar lawer o bethau bach a bod modd dibynnu ar bobl mewn rhai pethau ond nid mewn eraill, byddwch yn eu helpu i aros yn ddiogel.

Gallwch fodelu perthnasoedd iach drwy fod:

- yn garedig
- yn gyson (fel y byddant yn gwybod beth i'w ddisgwyl)
- yn empathig (mae angen empathi ar blant er mwyn bod yn empathig)

- dweud ei bod yn ddrwg gennych chi os byddwch chi'n gwneud camgymeriad (mae pawb yn gwneud camgymeriad weithiau).

ac yn fwy na dim byddwch yn eu helpu drwy ddal ati ac aros gyda nhw.

## **Meithrin cydnerthedd plant**

[Pedair ffordd i helpu pobl ifanc mewn gofal preswyl i feithrin cydnerthedd](#)

(Saesneg yn unig)

## **Adnoddau defnyddiol (understanding challenging behaviour in children)**

[Ein gwaith i gefnogi plant sy'n derbyn gofal](#)

[Ymchwil ein bod ni wedi'u dewis neu 'guradu'](#)

## **Eisiau eich adborth**

Helpwch ni i wella'r Adnodd gweithwyr gofal preswyl i blant drwy gael dweud eich dweud amdano yn ein [harolwg pedair cwestiwn byr](#).