

Deall ymddygiad eich plentyn

Rhagymadrodd

Fe all bod yn rhiant plentyn sydd â phroblemau ymddygiad fod yn her aruthrol. Y mae'r daflen wybodaeth hon yn gwneud awgrymiadau ynglŷn â rhai o'r ffyrdd y gellir cynorthwyo'ch plentyn, ynghyd â gwybodaeth am y sefydliadau proffesiynol a gwirfoddol y gallwch fynd atynt am ragor o arweiniad a chefnogaeth.

Y mae rhai cyflyrau yn gysylltiedig â rhai mathau o ymddygiad. Er enghraifft, fe all plant sydd ag anabledd dysgu gael mwy o anhawster gyda chyfathrebu na phlant eraill, a all arwain at rwystredigaeth; fe wna plant sydd ag anabledd corfforol wynebu materion eraill ac fe allant hwythau hefyd profi'r un teimladau o rwystredigaeth a dicter, ond am wahanol resymau.

Y mae pob plentyn yn wahanol ac nid oes yna un ateb unigol i'r problemau a all godi. Fodd bynnag, y mae yna lawer o wahanol bobl a allai ddod yn gysylltiedig o ran cynorthwyo i newid yr ymddygiadau sy'n peri pryder.

Fe all rhai rhieni deimlo'n euog, eraill yn rhwystredig, pan fo'u plentyn yn arddangos ymddygiad sy'n annerbyniol neu'n anodd ei ddeall - yn enwedig pan fônt wedi ceisio â chynorthwyo'u plentyn i oresgyn y problemau am gyfnod o amser. Fodd bynnag, y mae yna yn aml resymau cymhleth wrth wraidd y patrymau ymddygiad ac anaml y bydd yna 'fai' ar rywun. Y mae'n bwysig cofio bod pob ymddygiad yn ffurf o gyfathrebu. Rhan o'r her i rieni yw datrys yr hyn y mae'u plant yn ceisio â'i gyfathrebu drwy'u gweithredoedd a'u cynorthwyo hwynt i ganfod ffordd arall fwy derbyniol o wneud hyn.

Beth ydym yn ei olygu drwy ymddygiad heriol

Fe ellir defnyddio'r term 'ymddygiad heriol' i gynnwys holl amrywiaeth o ymddygiadau. Fe all amrywio ledled:

Cicio, poeri, tynnu gwallt, ac echwythiadau ymosodol eraill

Mewn rhai achosion, fe all plentyn sydd ag anableddau dysgu arddangos patrymau ymddygiad eithafol, megis stranciau hirfaith. Fe all hyn gynnwys cicio, tynnu gwallt, echwythiadau ymosodol, hunan-niweidio, rhwygo dillad neu ddinistrio eiddo. Fe all ymddygiad fel hyn achosi niwed corfforol i'r plentyn neu i bobl eraill o amgylch y plentyn ac fe all yn hawdd arwain at rwystro'r plentyn rhag cael defnyddio cyfleusterau arferol yn y gymuned.

Rhwbio ysgarthion arnynt eu hunain

Y mae rhai plant a phobl ifanc sydd â phroblemau ymddygiad yn rhwbio ysgarthion arnynt eu hunain - fe gaiff yr ymddygiad hwn effaith nid yn unig ar y plentyn, ond hefyd ar yr holl deulu, ac fe all fod yn anodd iawn ymdrin â hyn, nid yn unig oherwydd y canlyniadau corfforol (golchi ychwanegol, diheintio, ac yn y blaen) ond hefyd oherwydd y pwysau ychwanegol a rydd ar y rhieni ac ar y plentyn, fel ei gilydd. Fe allant gael eu blino'n gorfforol a dod yn bryderus ynglŷn â'r ymddygiad a'r esboniadau diddiwedd y gallant deimlo bod yn rhaid iddynt wneud i bobl eraill.

Pan fo angen cymorth

Os ydych yn ymdrin ag ymddygiad difrifol yn feunyddiol, fe all yr holl deulu fod o dan straen aruthrol. Fe all weithiau deimlo yn amhosibl cael y gwasanaethau iawn i gynorthwyo ac fe all fod arnoch angen ystyried llawer o wahanol strategaethau i ddiwallu anghenion eich plentyn. Pan fo'r problemau yn parhau dros yr hirdymor, fe allech fod yn teimlo yn ynysig iawn, yn flinedig, yn ofidus, yn ddiymadferth a heb fod yn gwybod beth i wneud. Fe all canllawiau fel y rhain fod yn ddefnyddiol, ond i deuluoedd yn yr amgylchiadau hyn fe fydd hi fel arfer yn hanfodol cael at gefnogaeth oddi wrth y mathau o wasanaethau a amlinellir yn ddiweddarach yn y daflen wybodaeth hon.

Problemau cysgu

Y mae llawer o blant yn arddangos problemau yn ymwneud â chwsg ac amser gwely, er enghraifft pan fo'r plentyn yn methu ag ymgartrefu yn y gwely tan yn hwyr neu yn codi yn y nos, gan fynnu cysgu yng ngwely'r rhieni, neu'n gwneud sŵn yn y nos ac yn deffro'r tŷ i gyd. Fe all ymddengys nad yw'r materion hyn mor daer o bwysig, ond fe all cyfnodau hirfaith o gysgu gwael gael effaith enfawr ar y plentyn ac ar y rhieni, fel ei gilydd. Os ydych wedi blino'n llwyr, fe fydd ond yn ei wneud yn anos ymdopi â'r plentyn ac aelodau eraill o'r teulu.

Gweiddi, rhegi, gwrthod â chydweithredu

Y mae yna laweroedd o ymddygiadau eraill a all, dros gyfnod o amser neu mewn ffurf eithafol, achosi anawsterau i'r teulu, megis rhegi a gweiddi, neu wrthod â chydweithredu gyda gorchwylion fel gwisgo amdanynt, neu ddadwisgo. Fe all fod yna adweithiau amhriodol i sefyllfaoedd, er enghraifft chwerthin pan fo rhywun wedi'i anafu neu'n ddi-clon, neu lefain am reswm anesboniadwy. Un o'r meysydd mwyaf cyffredin ble y mae teuluoedd yn wynebu anawsterau yw gyda hyfforddi plant anabl gyda mynd i'r toiled, a all gymryd llawer hwy a golygu amryw o wahanol strategaethau.

Canllawiau cyffredinol i ymdrin ag ymddygiad heriol

Nid oes yna un ateb sengl i ymdrin ag ymddygiad heriol, ond y mae yna rai dulliau cyffredin o weithredu a allant gael rhywfaint o effaith. Dyma rai dulliau i'w hystyried, os nad ydych wedi gwneud hynny eisoes.

Adnabod sbardunau

Y mae adnabod achos pryderon a all sbarduno ymddygiadau yn sgil sydd hefyd yn brofiad dysgu sy'n dal i barhau. Y mae'n fuddiol, os gallwch, osgoi sefyllfaoedd y gwyddys eu bod yn profocio'r plentyn ac yn arwain at godi lefelau pryder. Fe fydd rhai plant yn fwy galluog i ymdopi os gwyddant o flaen llaw'r hyn sydd yn mynd i ddigwydd. Ble y bo'n bosibl, crëwch drefn bendant gyda'r plentyn fel ei fod yn gwybod beth i ddisgwyl. Defnyddiwch system gyfathrebu sy'n addas i anghenion eich plentyn i'w hysbysu am yr hyn sy'n digwydd - fe all hyn fod drwy ddefnyddio iaith syml, symbolau PECS (Systemau Cyfathrebu drwy Gyfnewid Lluniau), arwyddion makaton (cymorth cyfathrebu gweledol), ffotograffau, lluniau neu wrthrychau cyfarwydd eraill, e.e. eu côt i ddynodi ei bod yn amser mynd allan.

Os yw'r plentyn yn dechrau arddangos ymddygiad sy'n dynodi cynnydd mewn pryder, ceisiwch â datrys yr achos ac ewch i'r afael ag ef. Y mae enghreifftiau yn cynnwys:

A yw'r plentyn yn deall yr hyn a ofynnir?

A yw'r gorchwyl yn rhy anodd?

A yw'r plentyn yn gyfarwydd â'r person sy'n gweithio gydag ef/hi?

A yw'r plentyn yn newynog?

A yw'r plentyn yn sychedig?

A yw'r plentyn mewn gwayw?

A yw'r plentyn wedi blino?

A yw hi'n rhy swnllyd yn yr ystafell?

A yw hi'n rhy boeth neu'n rhy oer yn yr ystafell?

Dyfeisiwch strategaethau sy'n cael gwared ag, neu sy'n lleihau, effaith sbardunau

Fe ellir rhoi sylw i'r uchod i gyd mewn ffordd briodol. Fodd bynnag, y mae'n naturiol ac yn gyffredin i bawb sy'n gofalu am blentyn ymateb i'r ymddygiad heb yn gyntaf ganfod yr hyn sydd wedi'i sbarduno. Fe all hyn olygu ei bod yn bosibl na fydd eich strategaethau cyntaf yn gweithio bob amser - y mae'n cymryd amser ac ymarfer i rieni ddatrys yr hyn a allai fod yn achosi ymddygiad neilltuol a'r hyn

sy'n cynorthwyo i dawelu meddwl y plentyn, gan gael gwared ag, neu leihau, effaith y sbardun. Fe wna'ch cynorthwyo chi, aelodau eraill y teulu a'r sawl sy'n gweithio gyda'ch plentyn - yn enwedig y sawl sy'n newydd i weithio gyda'ch plentyn - os gwnewch restr o ba fathau o sbardunau a all arwain at eich plentyn yn arddangos ymddygiad heriol a chynnwys manylion ynglŷn â strategaethau yr ydych wedi canfod eu bod yn cynorthwyo gyda phob un.

Er enghraifft:

'Mae fy mhleintyn yn casáu gormod o sŵn - fe wna ond ei oddef am thua dau funud cyn y bydd yn cynhyrfu ac yn dod yn ymosodol. Symudwch ef i rywle tawelach neu sicrhewch fod lefel y sŵn yn is.' Neu,

'Nid yw fy mhleintyn yn deall ceisiadau geiriol cymhleth - siaradwch gydag ef mewn brawddegau syml a byrion, os gwelwch yn dda - 'Mae cinio ar y bwrdd,' nid, 'Tyrd am dy ginio - dy ffefryn ydio, cig eidion rhost, tyrd ac eistedd i lawr ar dy gadair wrth y bwrdd a'i fwynhau!' - Fe fydd gormod o wybodaeth yn ei ddrysu ef.'

Ymdrin â sbardunau anochel

Ni fydd hi bob amser yn bosibl osgoi rhai sbardunau. Enghraifft o hyn y byddai plentyn sydd wrth ei fodd mynd allan i gerdded yn y parc, ond y mae arno wir ofn cŵn ac fe all redeg allan o'r parc i'r ffordd fawr, neu fe all arddangos ei ofn drwy frathu'r gofalwr, os yw ci yn dynesu. Fe fydd yn rhaid i strategaethau fod yn eu lle er mwyn tawelu meddwl y plentyn ac ennill ei hyder ef/hi yn y sefyllfaoedd hyn. Y mae'n debygol y byddwch yn dysgu beth sy'n gweithio orau i'ch plentyn. Er enghraifft, fe allwch ddysgu y bydd adrodd hanesyn neilltuol, neu ddefnyddio hoff degan neu ganu hoff gân yn cynorthwyo i dawelu'ch plentyn. Fe all gweithwyr proffesiynol a rhieni eraill fedru cynnig awgrymiadau.

Trefn arfer, trefn arfer, trefn arfer...

Fe gydnabyddir fod creu trefnau arfer syml yn cynorthwyo llawer o blant anabl i gydweithredu mewn sefyllfaoedd o ddydd i ddydd. Drwy roi strwythur yn ei le, ac amlinellu terfynau pendant, fe all plant ddod yn gyfarwydd â'r hyn y caiff ei ddisgwyl ganddynt, ac fe all hyd yn oed y rhai hynny sydd ag anawsterau cyfathrebu dybryd ymateb mewn ffordd gadarnhaol. Y mae rhoi amser i blant amsugno'r hyn yr ydych wedi'i ddweud yn bwysig. Y mae ymddwyn yn gyson eich hun (a gofyn i aelodau eraill y teulu a gofalwyr taledig wneud yr un peth) yn hanfodol.

Lleihau risgiau hyd yr eithaf o amgylch y plentyn

Y mae hefyd yn bwysig lleihau hyd yr eithaf y risgiau sy'n bresennol yn amgylchedd y plentyn. Y mae'r Sefydliad Ymddygiad Heriol (Challenging Behaviour Foundation) yn cynhyrchu ystod o daflenni gwybodaeth, gan gynnwys un am wahanol agweddau o gyfarpar diogelwch, ac y mae taflen wybodaeth Cyswllt Teulu, 'Cymhorthion, Cyfarpar ac Addasiadau', yn egluro sut i gael grantiau i addasu'ch cartref.

Cyfathrebu gyda'ch plentyn

Y mae gan lawer o blant sydd ag anabledd dysgu broblem gyda chyfathrebu'u hanghenion a'u dymuniadau i eraill - y mae hyn yn aml yn sbardun i ymddygiad anodd. Ceisiwch gymaint o strategaethau cyfathrebu â phosibl i alluogi'r plentyn i gael pobl i ddeall eu hanghenion. Os na all y plentyn ddefnyddio geiriau, yna fe all ef/hi ymateb i system weledol gan ddefnyddio arwyddion neu ffotograffau, neu fe all fod ar ef/hi angen gwrthrych gwirioneddol i ddangos beth sy'n digwydd nesaf, e.e. lliain i ddangos ei bod hi'n amser cael baddon. Fe all gweithwyr proffesiynol megis gweithwyr cludiad, therapyddion lleferydd ac iaith a seicolegwyr gynorthwyo i edrych ar systemau i gynorthwyo'r plentyn i wneud ei deimladau/theimladau yn wybyddus mewn ffordd briodol.

Cael cymorth i blentyn sy'n hunan-niweidio

Y mae gwylio plentyn sydd ag ymddygiad sy'n cynnwys hunan-niweidio yn un o'r pethau anosaf y mae'n rhaid i rai rhieni'i wynebu.

Fe all yr ymddygiad amrywio o frathu cefn eu llaw eu hunain, pigo rhannau o'r croen, crafu un man neilltuol o'u corff yn gyson, taro'u pennau, tynnu'u gwallt o'i wraidd neu fwyta gwrthrychau amhriodol. Fe all rhieni geisio â rhwystro'r ymddygiad drwy ganfod yr hyn sy'n peri i'r pethau hyn ddigwydd, ond y mae bron yn sicr y bydd angen cyfeirio'r cyfryw ymddygiadau at arbenigwyr. Fe all ymgynghorwyr arbenigol yn y cyflwr, seicolegwyr neu rieni eraill fedru cynnig cefnogaeth ynglŷn â'r ymddygiadau hyn.

Pan fo ymddygiad anodd yn digwydd, y mae hi at ei gilydd o gymorth i –

Rhoi amser, aros yn ddigyffro ac yn niwtral

Rhoi sicrwydd mewn ffordd y mae'r plentyn yn gallu'i ddeall

Gwneud eich hun ymddangos yn llai bygythiol, er enghraifft drwy eistedd i lawr

Cadw iaith yn syml, rhoi negeseuon eglur a disgrifio'r ymddygiad yr ydych yn dymuno'i gael

Tynnu oedolion a phlant eraill o'r sefyllfa

Edrych a swnio yn hyderus – hyd yn oed os nad ydych yn teimlo'n hyderus

Ymyrryd yn gyflym, e.e. difyrru neu fynd â sylw'ch plentyn

Y mae hi at ei gilydd yn llai buddiol i -

Ymddangos yn ddi-clon neu wedi cynhyrfu

Colli'ch tymer

Codi ofn

Siarad llawer

Drysu'r plentyn

Cael pobl eraill i gyfrannu

Ymddangos yn nerfus

Gwneud dim

Ailgynnau'r sefyllfa

Bod yn negyddol, drwy ddweud 'drygonus', 'drwg', 'na' neu 'paid'.

Cyflyrau sy'n effeithio ar ymddygiad plentyn

Y mae yna rai cyflyrau penodol a all effeithio ar ymddygiad plentyn: fe elwir hyn yn 'ffenoteip ymddygiadol'.

Beth yw ffenoteip ymddygiadol?

Y mae hwn yn derm meddygol sy'n disgrifio ymddygiad sy'n gysylltiedig ag anhwylderau penodol, yn enwedig rhai sy'n cynnwys anableddau dysgu. Fe all yr anhwylderau hyn ddeillio o achos genetig neu achos biolegol arall.

Y mae rhai syndromau yn arwain at y plentyn yn cael marciau IQ geiriol uwch neu anawsterau gydag iaith. Mewn rhai achosion, fe all patrwm ymddygiad gynorthwyo yn y broses o ddiagnosis, gan y gall awgrymu achos genetig gwaelodol.

Fe all rhai cyflyrau fod yn gysylltiedig â thueddiad i hunan-niweidio, er enghraifft **syndrom Lesch Nyhan** a **syndrom Smith Magenis**.

Y mae plant sydd â **syndrom Prader-Willi** yn cael eu disgrifio yn aml fel hamddenol, cyfeillgar a serchog, ond fe all anawsterau ymddygiadol ddod yn fwyfwy amlwg a difrifol gydag oedran. Y mae'r rhain yn aml yn gysylltiedig â'r awydd anniwll i gael bwyd, sy'n datblygu rhwng un a phedair blwydd oed, ac fe ddaw law yn llaw ag ennill pwysau yn ormodol neu'n chwim, ac y mae'n llesgau yn gorfforol, emosiynol ac yn gymdeithasol. Fe all bwyta'n ormodol achosi gordewdra sy'n bygwth bywyd ac yn aml y mae'n golygu lladrata a chronni bwyd. Fe ddengys ymchwil fod pobl sydd â syndrom Prader-Willi yn meddwl llawer mwy am fwyd nag y mae pobl eraill, ac fe allant barhau i fwyta yn raddol gyhyd â bod bwyd ar gael.

Fe all plant sydd â **syndrom Fragile X** fod ag anableddau dysgu ysgafn hyd at gymedrol. Fe ellir cael anawsterau gyda'r defnydd cymdeithasol o iaith, gydag anghysondebau lleferydd sy'n parhau, ymddygiad ailadroddus, diffygion sylw a gorfywioigrwydd, nodweddiad awtistig yr olwg, megis cysylltiad llygad gwael, fflapio dwylo, pryder cymdeithasol a mynnu ar ddilyn trefn arfer.

Y mae **syndrom Down** yn achos cyffredin o anabledd dysgu, ond y mae'r ystod o anabledd dysgu yn eang, fel y mae'r ystod o ymddygiadau y gall plentyn sydd â syndrom Down eu dangos. Y mae pob person yn unigolyn, ond yn aml y mae'u sgiliau cymdeithasol yn well na'u gallu deallusol.

Fe all pobl sydd â **syndrom Williams** fod â phroblemau ymddygiad: gorfywiogrwydd, rhychwant sylw byr ac ymddygiad obsesiynol. Rhywbeth sy'n neilltuol i'r syndrom yw mwy o allu geiriol o gymharu â sgiliau gwybyddol eraill. Fe all hyn arwain at beri eu bod yn or-gyfeillgar mewn modd amhriodol gyda phobl.

Y mae plant sydd ag **anhwylder Syndrom Awtistiaeth**, gan gynnwys **syndrom Asperger**, yn aml yn dangos ymddygiad heriol. Y mae'r 'triawd nam' a ddefnyddir i adnabod yr anhwylder yn ystyried problemau gyda sgiliau cyfathrebu cymdeithasol (anhawster gyda chyfathrebu geiriol a di-eiriau), diffyg dychymyg (anhawster gyda datblygu chwarae a dychymyg) a rhyngweithio cymdeithasol (anhawster gyda pherthnasau cymdeithasol). Yn ychwanegol at y triawd, y mae patrymau ymddygiad ailadroddus a gwrthsefyll newid mewn trefn arfer yn gyffredin.

Fe all grwpiau cymorth ar gyfer cyflyrau penodol gynorthwyo

Os oes gan eich plentyn ddiagnosis o gyflwr penodol, y mae hi bron yn sicr y bydd gan y grŵp cymorth ar gyfer y cyflwr hwnnw wybodaeth am ymdopi ag ymddygiadau sy'n gyffredin yn y cyflwr hwnnw, wedi'u datblygu gan rieni sydd â phrofiad o fagu plentyn yr effeithir arno. Gweler tudalen 18 am wybodaeth am gysylltu â grŵp cymorth.

Gweithwyr proffesiynol a all fedru cynorthwyo wrth ymdrin â gwahanol ymddygiadau

Y mae yna fintai enfawr o weithwyr proffesiynol a all ddod yn gysylltiedig â'ch cefnogi chi a'ch plentyn. Dyma restr o rai o'r prif rai a all gynnig rhagor o gefnogaeth ac arweiniad.

Ymwelydd iechyd – fe allasai ymwelydd iechyd y plentyn fod wedi cael cysylltiad wyneb yn wyneb gyda chi a'r plentyn yn eich cartref am gyfnod o amser, ac fe allai yn wir fod â rhywfaint o brofiad o rai ymddygiadau neilltuol.

Meddyg Teulu – fe all fod gan feddyg y plentyn gyngor defnyddiol i gynnig, ond os oes ar y plentyn anhwylder anghyffredin, fe allant atgyfeirio ymlaen at weithiwr proffesiynol sydd â mwy o wybodaeth arbenigol.

Pediatregydd - fe all fod pediatregydd y plentyn wedi gweld y plentyn dros gyfnod o amser, ac felly fe ddylai allu cynnig cyngor ynglŷn â sut i ymdrin â'r ymddygiad. Fodd bynnag, fe allant hefyd atgyfeirio ymlaen at unrhyw un o'r gweithwyr proffesiynol eraill ar y rhestr hon.

Nyrsys pediatrig – nyrsys plant yw'r rhain sydd yn aml wedi gweld gwahanol ymddygiadau ac sydd â phrofiad o weithio mewn modd ymarferol gyda phlant sy'n wael neu'n anabl. Fe all fod ganddynt ystod eang o wybodaeth ac awgrymiadau i gynorthwyo.

Gweithwyr cludiad - fel rhan o dîm sy'n ymweld â'r plentyn gartref, fe allai'r gweithwyr cludiad yn wir fod wedi bod yn dystion i'r ymddygiadau sy'n achosi gofid yn lleoliad y cartref ac fe allant roi rhai awgrymiadau ynglŷn â sut i reoli'r sefyllfaoedd sy'n codi gartref.

Rhaglen 'Early Bird' – ar gyfer plant ar y sbectrwm awtistig, fe all fod yna gynllun hyfforddi 'Early Bird' lleol ar gyfer rhieni. Y mae hwn yn gwrs chwe wythnos a gynhelir gan weithwyr proffesiynol wedi'u hyfforddi ac y mae wedi'i fwriadu ar gyfer rhieni plant ieuainc sydd wedi cael diagnosis diweddar o awtistiaeth. Y mae'n ymdrin â llawer o faterion gan gynnwys rhai o'r ymddygiadau penodol a all godi.

Therapyddion lleferydd ac iaith – os yw'ch plentyn wedi'i atgyfeirio am therapi lleferydd ac iaith, fe fydd gan y therapydd sy'n gweithio gydag ef/hi ryw faint o wybodaeth uniongyrchol am sut y mae ef/hi yn ymddwyn. Fe allant hefyd gynnig rhai strategaethau yn ymwneud â chyfathrebu a all gynorthwyo i wella dehongliad y plentyn o rai sefyllfaoedd.

Therapyddion cerddoriaeth - os yw'ch plentyn yn derbyn therapi cerddoriaeth, fe all hyn yn aml fod yn ffordd o gyfathrebu gyda phlentyn a chaniatáu i'r plentyn fynegi teimladau ac emosiynau drwy gerddoriaeth.

Therapydd galwedigaethol - ar gyfer plant y gall eu hymddygiad heriol fod yn gysylltiedig â chyfyngiad corfforol, naill ai mewn cydsymud neu symudedd, fe all therapydd galwedigaethol fod yn ffynhonnell dda o gyngor ynglŷn â materion ymarferol.

Ffisiotherapydd – ar gyfer plant y mae arnynt angen cymorth gydag agweddau corfforol eu bywyd, ac sy'n profi cyfyngiadau yn eu symudedd a all fod wrth graidd eu problemau ymddygiad.

Seicolegwyr clinigol – fe all fod ar blant sydd ag ymddygiadau sy'n fwy heriol i rieni angen gweld seicolegydd clinigol a wna edrych ar y math o ymddygiadau, asesu a yw'r patrwm ymddygiad yn gysylltiedig â chyflwr penodol a thrafod strategaethau ymarferol gyda rhieni.

Seicolegwyr addysgol – fe all ymddygiadau yn aml ddigwydd mewn gwahanol leoliadau, gan gynnwys ysgolion. Fe all plant gael eu hatgyfeirio gan yr ysgol at seicolegydd addysgol i ystyried creu strategaethau i gynorthwyo'r plentyn. Y mae angen rhannu'r cyfryw strategaethau rhwng ysgol a chartref i sicrhau cysondeb.

Seiciatryddion – ar gyfer ymddygiadau sy'n gysylltiedig â materion iechyd meddwl, fe all fod yn angenrheidiol gweld seiciatrydd; fe all fod ganddo ef neu hi ddiddordeb hefyd mewn 'ffenoteipiau ymddygiadol'.

Ymdrin â gweithwyr proffesiynol

Ar ryw adeg neu'i gilydd, y mae llawer o rieni wedi gadael cyfarfodydd gyda gweithwyr proffesiynol sy'n ymwneud â gofal eu plentyn gan deimlo'n anfodlon, yn ddi-gefnogaeth neu gyda chwestiynau yn dal hen eu hateb. Dyma rai cynghorion i'ch cynorthwyo chi i gael y budd mwyaf o gyfarfodydd:

Ewch â chymar neu gyfaill gyda chi os gallwch – y mae'n ei gwneud hi'n haws pan fo dau o bobl yn gwrando ar y cyngor.

Y mae'n fuddiol os yw'r gweithiwr proffesiynol yr ydych yn ei gyfarfod wedi cyfarfod â'ch plentyn o'r blaen. Os nad yw hyn wedi bod yn bosibl ac y mae'n rhaid ichi fynd â'r plentyn gyda chi, yna fe allai fod yn fuddiol pe bae person ychwanegol wrth law i fynd â'r plentyn i mewn i ystafell wahanol tra eich bod chi'n trafod yr ymddygiadau sy'n achosi trafferthion - y mae'n anodd iawn canolbwyntio mewn cyfarfod os nad yw'ch plentyn yn gyfforddus ac os ydyw'n arddangos y math o ymddygiad yr ydych yn ceisio â mynd i'r afael ag ef. Fe all hyn ei gwneud hi'n haws ichi fod yn ddiwyll ynglŷn â'r sefyllfa a'ch teimladau.

Ysgrifennwch ar bapur eich holl gwestiynau cyn y cyfarfod – y mae'n hawdd iawn anghofio rhai o'r pethau yr ydych yn gofidio amdanynt pan fyddwch wyneb yn wyneb â'r gweithiwr proffesiynol.

Peidiwch â bod ofn gofyn cwestiynau, yn enwedig os ydych yn nerfus ynglŷn â rhywfaint o'r cyngor a roddir, neu os nad ydych yn deall rhywbeth. Fe fydd y gweithiwr proffesiynol yn dymuno bod yn sicr ei fod ef/hi wedi gwneud popeth yn eglur iawn ichi.

Ewch â recordydd tâp efo chi fel y gallwch wrando ar y cyngor yn ddiweddarach.

Gwnewch eich nodiadau'ch hunain os hoffech, a gofynnwch am grynodedb o'r cyngor yr ydych yn ei dderbyn i gael ei ysgrifennu a'i anfon atoch drwy e-bost neu yn y post – pa un bynnag yw'r gorau gennyh.

Glaslencyndod a thu hwnt

Y mae glaslencyndod a blynyddoedd yr ardegau yn amseroedd o newidiadau i bob plentyn a pherson ifanc. Nid yw plant anabl yn wahanol ac y maent fel arfer yn agored i'r un newidiadau hormonaidd â phawb arall. Fe all yr amseroedd hyn godi llawer o faterion a gofidiau i deuluoedd, yn enwedig y sylweddoliad bod eich plentyn anabl yn troi'n oedolyn anabl. Gyda'r rhan fwyaf o deuluoedd, y mae'n gyfnod anodd o addasu – i'r rhieni ac i'r bobl ifanc, fel ei gilydd.

Fe all rhywioldeb ac ymddygiad 'rhywioledig' ddarparu un o'r heriau mwyaf i deuluoedd, yn cynnwys pan fo rhai pobl ifanc anabl yn ei chael hi'n anodd gwahaniaethu rhwng sefyllfaoedd ble y gallant fynegi'u rhywioldeb a ble y mae'n amhriodol. Y mae ar rieni, pobl ifanc a'u heiriolwyr angen cael at wybodaeth dda. Y mae'n bwysig cofio bod gweithwyr proffesiynol yn aml yn gyfarwydd â'r mathau o ymddygiadau a all ddigwydd, ac felly fe ddylai fod yn bosibl cael trafodaethau didwyll ac agored heb deimlo cywilydd gyda natur y broblem. Y mae Cyswllt Teulu wedi cynhyrchu tri llyfryn gwahanol ynglŷn â phobl anabl ifanc a thyfu i fyny, rhyw a pherthnasau - fe anelir un at bobl ifanc, un arall ar gyfer rhieni a thrydydd ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl anabl ifanc. Fe allwch gael copi am ddim o'r canllawiau hyn oddi wrth y llinell gymorth.

Fe allwch chi, neu'r gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda'ch plentyn, hefyd sylwi ar newidiadau eraill mewn ymddygiad – fe all materion ieuchyd meddwl ddod

yn fwyfwy amlwg, ac fe ellir atgyfeirio at y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc lleol (CAMHS). Y mae CAMHS yn cynnig ystod gynhwysfawr o wasanaethau sydd ar gael o fewn cymunedau lleol, trefi neu ddinasoedd, sy'n darparu cymorth a thriniaeth i blant a phobl ifanc sy'n profi anawsterau emosiynol neu ymddygiadol, neu broblemau, anhwylderau ac afiechydon iechyd meddwl. Y mae rhagor o wybodaeth am faterion iechyd meddwl ar gael oddi wrth **YoungMinds** – gweler tudalen 19.

Os yw'ch mab neu'ch merch mewn helbul gyda'r heddlu

Weithiau, fe all person ifanc sydd ag ymddygiad heriol ddod i afael yr heddlu. Fe all nad yw person ifanc yn sylweddoli ei bod hi'n amhriodol cyffwrdd â dieithryn, neu fe all rhywun sydd ag anabledau dysgu gymryd rhywbeth o siop, heb sylweddoli bod yn rhaid talu am yr eitem. Y mae yna lawer o sefyllfaoedd ble y gellir camddeall pobl ifanc gan bobl eraill, yn cynnwys yr heddlu.

Ni all plant o dan ddeng mlwydd oed fel arfer gael eu cyfrif yn gyfreithiol gyfrifol am drosedd ac fe fyddai'n fater i'r gwasanaethau cymdeithasol ymdrin â phlentyn ifanc sydd wedi cyflawni trosedd. Fe wna'r gwasanaethau cymdeithasol asesu pa un ai a yw'r ymddygiad yn risg ac fe ddylent weithio'n agos gyda'r teulu. Fel mesur olaf, fe ellir dod â phlant o dan orchymyn diogelwch plant, sy'n eu rhoi hwynt o dan oruchwyliaeth gweithiwr cymdeithasol neu dîm troseddau ieuencid. Neu fel arall, fe ellir ystyried gorchymyn gofal. Y mae'n bwysig pwysleisio bod y gwasanaethau cymdeithasol fel arfer yn gweithio'n llwyddiannus iawn gyda theuluoedd heb fod angen ystyried 'gorchmynion cyfreithiol'.

Fe all plant deng mlwydd oed neu hŷn gael eu cyfrif yn gyfrifol am drosedd. Y mae'n rhaid hysbysu rhieni os yw plentyn wedi'i arestio, ac fe fydd yn rhaid i'r rhiant neu 'oedolyn priodol' arall (er enghraifft, gweithiwr cymdeithasol) fod yn bresennol os ydynt yn cael eu holi. Y mae ganddynt yr un hawl i gyfreithiwr ag sydd gan oedolyn. Y mae'n bwysig bod rhieni yn gwneud y cyfreithiwr yn ymwybodol o unrhyw anabled neu waeledd a'r hyn a olyga hyn i'r plentyn – er enghraifft, unrhyw gysylltiad gydag ymddygiad heriol, ac i ba raddau y gallant ddeall yr hyn sy'n cael ei gyfathrebu iddynt.

Cymorth ymarferol ac ariannol

Y mae gofalu am blentyn sydd â phroblemau ymddygiad yn rhoi gofynion cyson ar y rhiant, ac fe all gael effaith trawiad ymlaen ar weddill y teulu. Y mae rhieni yn aml yn profi straen, blinder, colli cwsg sylweddol, ac anawsterau i ganfod unrhyw amser iddynt eu hunain a gweddill eu teulu.

Cael cymorth oddi wrth y gwasanaethau cymdeithasol

Y mae'n bwysig iawn eich bod yn gofalu am eich iechyd eich hun ac yn manteisio hyd yr eithaf ar unrhyw gyfleoedd a all godi i gael seibiannau byrion oddi wrth fod yn gofalu.

Fe ddywed y gyfraith fod yn rhaid i'r awdurdod lleol (fel arfer adran y gwasanaethau cymdeithasol) gynnal asesiad o anghenion rhieni a gofalgwyr os

oes ganddynt blentyn anabl. Os cewch eich asesu fel rhywun y mae arno angen seibiant byr oddi wrth fod yn gofalu, yna y mae'n rhaid i hyn gael ei gyflenwi gan yr awdurdod lleol. Fe allai'r seibiant ddigwydd mewn amryw o ffyrdd - fe allai'ch plentyn anabl fynd i aros gyda theulu arall am gyfnod byr (seibiant yn seiliedig ar deulu), neu i fan preswyl a all fod gerllaw neu gryn bellter ymaith. Efallai y gallai eisteddwr ddod i mewn i'r cartref i ofalu am eich plentyn tra bod gweddill y teulu yn cael seibiant.

Fe all hi fod yn anodd canfod opsiwn seibiant byr sy'n addas ar gyfer plant sydd â phroblemau ymddygiad, ond y mae'n bwysig peidio ag ildio. Y mae Cyswllt Teulu yn cyhoeddi'r taflenni gwybodaeth, 'Canllawiau i asesiadau a gwasanaethau yng Nghymru a Lloegr' ac 'A guide to assessment and services in Scotland', sy'n egluro hawliau a sut i ddefnyddio'r gyfraith i gael seibiant.

Y mae'r gyfraith hefyd yn gwneud darpariaeth ar gyfer talebau a Thaliadau Uniongyrchol i'w darparu i rieni plant anabl pan fônt wedi'u hasesu fel pobl y mae arnynt angen gwasanaethau. Fe allwch ddefnyddio talebau, yr ydych yn eu cyfnewid am seibiannau byrion, yn hytrach na gorfod siarad gyda'r gwasanaethau cymdeithasol bob tro y mae angen seibiant. Y mae Taliadau Uniongyrchol yn eich caniatáu i dderbyn yr arian yn hytrach na gwasanaethau, fel y gallwch drefnu'ch cymorth eich hun, sy'n golygu y gallwch gyflogi gweithiwr gofal y gellir wedyn ei hyfforddi i ddiwallu anghenion eich plentyn.

Budd-daliadau a mathau eraill o gymorth ariannol

Y mae mathau eraill o gymorth ariannol sydd ar gael i rieni plant sydd â phroblemau ymddygiad yn cynnwys Lwfans Byw i'r Anabl (LBA), a fyddai'n daladwy pe byddai ar eich plentyn angen yn sylweddol fwy o ofal neu oruchwyliaeth na phlant eraill o'r un oedran oherwydd anabledd. Y mae gan LBA ddwy elfen ac fe all y ddwy – yr elfen gofal a'r elfen symudedd – fod yn daladwy o ganlyniad i broblemau ymddygiad, gan gynnwys gorfywiogrwydd, diffyg ymdeimlad o berygl neu oherwydd sut y gallai ymddygiad ei gwneud hi'n anos ymdopi yn yr awyr agored.

Fe all fod angen mathau eraill o gymorth ariannol i dalu am ddodrefn, dillad gwely neu ddillad newydd, os, er enghraifft, yw'ch plentyn yn rhwygo ffabrig neu'n difrodi dodrefn. Fe ellir cael cymorth oddi wrth y Gronfa Gymdeithasol os ydych yn derbyn Cymhorthdal Incwm, Lwfans Ceisio Gwaith sy'n seiliedig ar incwm neu Gredyd Pensiwn. Fe ddylai plant sydd ag ymddygiad heriol gael blaenoriaeth ychwanegol am grantiau.

Cronfa'r Teulu

Uned 4, Alpha Court, Monks Cross Drive, Huntingdon, Caerefrog YO32 9WN

Ffôn: **0845 1304542**

E-bost: **info@familyfund.org.uk**

Fe rydd Cronfa'r Teulu grantiau i deuluoedd sy'n gofalu am blant anabl o dan 16 mlwydd oed, o dan lefelau incwm neilltuol.

Y mae gan linell gymorth Cyswllt Teulu wybodaeth am lawer o ffynonellau eraill i gael grantiau oddi wrth gronfeydd elusennol ac fe all eich cynghori i sicrhau eich bod yn hawlio popeth y mae gennych hawl i'w gael. Yr ydym hefyd yn cyhoeddi taflen wybodaeth: 'Budd-daliadau, Credydau Treth a mathau eraill o gymorth ariannol.'

Y Wefan

Y mae llawer o rieni yn chwilio am wybodaeth ar y rhyngwrwd. Y mae'n hanfodol gwybod pa un ai a yw'r wybodaeth yn berthnasol i gyflwr y plentyn a'i bod yn ddibynadwy ac yn gyfoes. Y mae Cyswllt Teulu wedi cynhyrchu taflen, sydd hefyd ar gael ar ein gwefan, 'Canfod gwybodaeth feddygol ar y rhyngwrwd', sy'n cynnig cyngor hawdd i ddilyn ynglŷn ag addasrwydd gwefannau, ac yn y blaen. Fe ellir ei darllen yn: <http://tinyurl.com/nokzg>

Mwy am ffenoteipiau ymddygiadol

Fe allwch ddarllen mwy am ffenoteipiau ymddygiadol yn '*An introduction to behavioural phenotypes*' gan yr Athro Jeremy Turk, Athro mewn Seiciatreg Ddatblygiadol yn Ysgol Feddygol St. George.

Gwefan: <http://tinyurl.com/fyogd>

Gwybodaeth am Gyflyrau

Fe ellir canfod gwybodaeth am ystod o gyflyrau penodol yn llyfr Cyswllt Teulu o'r enw Cyfeirlyfr Anhwylderau Penodol a Grwpiau Cefnogi Teuluoedd y DU:

<http://www.cafamily.org.uk/dirworks.html>

Llinell Gymorth Cyswllt Teulu

Rhadffôn: **0808 808 3555**

Llun-Gwener: 10.00-16.00, Llun 17.30-19.30

Ffôn Testun: **0808 808 3556**

E-bost: helpline@cafamily.org.uk

Y mae gan Cyswllt Teulu dîm o gynghorwyr rhieni a all roi rhieni mewn cysylltiad â grwpiau cefnogi yn ymwneud â'r anhwylder sy'n effeithio ar y plentyn, cynghori ynglŷn â hawliau a chynnig clust i wrando. Ble y bo cyflwr yn anghyffredin iawn ac nad oes yna grŵp cefnogi, fe wnawn geisio â chysylltu teuluoedd unigol drwy wasanaeth gwefan yn www.makingcontact.org neu ar y ffôn. Y mae llawer o rieni yn datgan y daw'r cyngor gorau yn aml oddi wrth riant arall sydd wedi cael profiad cyffelyb. Y mae hi hefyd yn gysur gwybod nad ydych ar eich pen eich hun a bod rhieni eraill yno i'ch cefnogi chi pan fydd arnoch angen cymorth.

Y mae Cyswllt Teulu yn cynhyrchu ystod o daflenni gwybodaeth sydd am ddim y gellir eu canfod yn www.cafamily.org.uk/factsheets.html neu drwy ffonio llinell gymorth Cyswllt Teulu neu drwy ysgrifennu at: Cyswllt Teulu, 209-211 City Road, Llundain EC1V 1JN.

Sefydliad Ymddygiad Heriol y Rhwydwaith Cefnogi Teuluoedd (Challenging Behaviour Foundation Family Support Network)

C/o Friends Meeting House, Northgate,
Rochester, Swydd Caint ME1 1LS.

Ffôn: **01634 38739**

E-bost: info@thecbf.org.uk

Gwefan: <http://www.thecbf.org.uk>

Y mae'r rhwydwaith hwn ar gyfer teuluoedd sy'n gofalu am neu unigolion sydd ag anableddau dysgu difrifol (plant ac oedolion, fel ei gilydd), sydd yn nodweddiadol yn arddangos ymddygiad a all roi'u hunain neu eraill mewn perygl neu a all rwystro'r defnydd o gyfleusterau cymunedol arferol. Y mae'r Sefydliad Ymddygiad Heriol yn cynhyrchu ystod o daflenni gwybodaeth am y pwnc hwn. Er bod yna lawer o grwpiau cefnogi lleol a chenedlaethol ar gyfer syndromau penodol, fe effeithir ar unigolion yn wahanol gan wahanol anhwylderau, ac fe allwch deimlo eich bod ar eich pen eich hun wrth geisio ymdopi ag ymosoddedd, hunan-niweidio neu ymddygiadau aflonyddgar a dinistriol eich mab neu'ch merch. Os mai felly yw hi, yna fe all Sefydliad Ymddygiad Heriol y Rhwydwaith Cefnogi Teuluoedd fod o gymorth.

Fe wna Cynllun Cysylltu Teuluoedd y Sefydliad Ymddygiad Heriol geisio â'ch cysylltu chi â theulu arall sy'n profi neu sydd wedi profi rhai o'r un materion â chithau. Tra efallai na fydd hi'n bosibl eich cysylltu chi â theulu arall yn eich ardal, fe allwch ganfod ei fod o gymorth sgwrsio ar y ffôn neu drwy e-bost â theulu arall. Y mae'r Sefydliad Ymddygiad Heriol hefyd yn gweithredu rhwydwaith e-bost i rieni, sydd yn eich galluogi i fod mewn cysylltiad ag amryw o deuluoedd a materion y maent yn ymdrin â hwynt, heb unrhyw reidrwydd arnoch i ateb neu i enwi'ch hun.

Cysylltiadau eraill

Y Gymdeithas Awtistig Genedlaethol (NAS)

393 City Road, Llundain EC1V 1NG

Ffôn: **020 7833 2299**

Ffacs: **020 7833 9666**

Llinell Gymorth: **0845 070 4004**

Llun-Gwener: 10.00 y bore – 4.00 y pwnn

Gwefan: <http://www.nas.org.uk>

Y mae'r Gymdeithas Awtistig Genedlaethol yn cynnig cyngor a chefnogaeth i deuluoedd, gweithwyr proffesiynol a phobl sydd ag anhwylder sbectwm awtistig, gan gynnwys y sawl sydd â syndrom Asperger.

Parentline Plus

Llinell Gymorth: **0808 800 2222**

Gwefan: <http://www.parentlineplus.org.uk>

Y mae hon yn llinell gymorth pedair awr ar hugain ynglŷn â phob agwedd o fagu plant.

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion

Adran Materion Allanol,
17 Belgrave Square, Llundain SW1X 8PG

Ffôn: **020 7235 2351**

Ffacs: **020 7245 1231**

e-bost: **rcpsych@rcpsych.ac.uk**

Gwefan: **<http://www.rpsych.ac.uk>**

Y mae ganddynt ystod o daflenni a gwybodaeth ddefnyddiol ar gyfer teuluoedd.

Y Gymdeithas er Astudio Ffenoteipiau Ymddygiadol

2^{ail} Lawr, Douglas House,
18b Trumpington Road,

Caergrawnt CB2 2AH

Ffôn: **01223 746100**

Ffacs: **01223 746 122**

e-bost: **ssbpRobbie@aol.com**

Gwefan: **<http://www.ssbp.co.uk>**

Man cyswllt defnyddiol ar gyfer gweithwyr proffesiynol.

Young Minds

48-50 St John Street, Llundain EC1M 4DG

Ffôn: **0800 018 2138**

Ffacs: **020 7336 8446**

E-bost: **enquiries@youngminds.org.uk**

Gwefan: **<http://www.youngminds.org.uk>**

Y mae *Young Minds* yn darparu gwybodaeth i rieni a gweithwyr proffesiynol. Y mae'n cynhyrchu taflenni ynglŷn ag amrywiol bynciau, cyfeirlyfr o ganllawiau plant, gwasanaethau seiciatryddol a seicolegol a thaflen newyddion.