 **RHEOLI YMDDYGIAD**

**Cyflwyniad**

Gall llawer o blant mewn lleoliad blynyddoedd cynnar arddangos ymddygiad heriol a gall deimlo’n aml eich bod wedi defnyddio pob un dechneg a dilyn yr holl gyngor a gawsoch. Fodd bynnag, mae rhywbeth o hyd y gellid ei wneud i wella’r sefyllfa, mater o ddyfalbarhau ac amynedd Job yw hi er mwyn dod o hyd i’r technegau cywir i roi cymorth i’r unigolyn.

**Saith cam i leihau ymddygiad heriol ac anodd**

▪ Cam 1 **– Adnabod yr ymddygiad heriol**

Fel bob amser y lle i ddechrau yw gydag arsylwadau. Ceisiwch fod mor benodol ag y gallwch ynghylch pa ymddygiad rydych am ei newid. Wrth arsylwi gwnewch nodyn o amser arddangos yr ymddygiad; y plant oedd o gwmpas; amgylchedd y plentyn ar y pryd; beth ddigwyddodd cyn, yn ystod ac wedi’r digwyddiad ac unrhyw sbardun os bu un.

▪ Cam 2 – Nodwch yr hyn hoffech i’r plentyn ei wneud yn lle hynny

Os meddyliwch am yr ymddygiad cwbl wrthgyferbyniol i’r broblem, dyma fyddech yn dymuno gweld y plentyn yn ei wneud. Bydd hyn hefyd yn dangos a fu eich technegau rheoli ymddygiad yn llwyddiannus.

▪ Cam 3 – Meddyliwch am fodd o annog y plentyn i newid

Er y byddwch yn canmol y da ac anwybyddu’r negyddol, ni ellir defnyddio hyn ym mhob sefyllfa felly gall fod yn angen rheidiol meddwl am dechnegau rheoli ymddygiad eraill megis gwobrwyon amgen y gallwch eu defnyddio e.e. cael chwarae â thegan arbennig, cael bod yn ‘helpwr’ neu gael sticer.Cofiwch y bydd angen iddo ddigwydd yn syth fel bo’r plentyn yn ei gysylltu â’r ymddygiad y dymunwch ei weld.

▪ Cam 4 – ‘Mireinio’ eich technegau

Meddyliwch am unrhyw newidiadau eraill a all helpu’r plentyn i ddysgu’r ymddygiad newydd. Gallai strategaethau eraill gynnwys defnyddio amseryddion tywod gweledol, symud o’r gafael unrhyw beth a allai niweidio, creu trefn arferol, datblygu perthnasoedd gyda gweithiwr allweddol a thechnegau ymddygiad cadarnhaol. Pa strategaethau bynnag y rhowch gynnig arnynt cofiwch fod yn dawel eich tymer, defnyddio dull cyson a dal ati a cheisio deall yr hyn y mae’r plentyn yn ceisio’i ddweud wrthoch chi trwy gyfrwng ei ymddygiad.

▪ Cam 5 **– Penderfynwch ar yr hyn a wnewch pan fo’r broblem yn codi**

Beth fydd eich ymateb pan fo’r broblem yn codi? A ydych am ddefnyddio techneg tynnu sylw, anwybyddu bwriadol, atgoffa ar lafar h.y. ‘Dydyn ni ddim yn bwrw neb yn fan hyn’.

▪ Cam 6 – Cadw Cofnod

Defnyddiwch siart Arsylwi LlYCC fel y gallwch olrhain trywydd eich cynnydd. Dylai’r cofnod gofnodi:

**Lleoliad:** Ymhle ddigwyddodd o? *E.e. y tu allan... amser byrbryd...*

**Ysbardun:** Beth fu’r sbardun a arweiniodd at yr ymddygiad? *E.e. adeg tacluso; cymryd tegan oddi wrtho...*

**Camau Gweithredu:** Beth fu ymateb y plentyn i’r ysbardun? *E.e. bwrw eraill; brathu ei law ei hun...*

**Canlyniadau:** Beth fu canlyniad y weithred? *E.e. ei dynnu o’r sefyllfa, amser i ymdawelu...*

▪ Cam 7 – Adolygu wedi rhai wythnosau

A ydych yn gweld gwelliant yn yr ymddygiad? Ystyriwch y cwestiynau canlynol:

* A yw’r ymddygiad rwy’n ei ddisgwyl yn rhy anodd i’r plentyn?
* Allaf i wneud pethau ychydig yn haws i’r plentyn lwyddo?
* A oes angen i mi geisio newid y modd rwy’n ceisio ysgogi’r plentyn?
* Beth arall gallaf i ei wneud i annog yr ymddygiad yr hoffwn ei weld?