Growing with Autism
Tyfu gydag Awtistiaeth
www.ASDinfoWales.co.uk

Defnyddio Rhaglenni Gwobrwyo gyda Phlant at Awtistiaeth

Mae rhaglenni gwobrwyo yn ffordd ddefnyddiol o annog ymddygiad cadarnhaol plant. Gall rhaglenni gwobrwyo fod ar sawl ffurf, o siartiau sticeri syml ar gyfer plant iau, i systemau arian poced ar gyfer plant hŷn. Gall eich ymarferydd fod wedi awgrymu'r rhaglen wobrwyo fwyaf priodol ar gyfer eich plentyn chi. Mae'r egwyddorion canlynol yn berthnasol i'r holl raglenni gwobrwyo.

- Er mwyn sicrhau ysgogiad, mae'n rhaid i'r nodau fod yn glir ac yn gyraeddadwy.
- Mae angen i'r gwobrau fod yn ddiddorol i'r plentyn, ac nid ar gael yn rheolaidd. Er enghraifft, bydd plentyn yn annhebygol o weithio'n galed er mwyn ymweld â bwyty bwyd brys os yw'r teulu'n bwyta yno'n rheolaidd.
- Dechreuwch yn fach, mae angen i'r plentyn gyflawni'r wobr cyn i chi wneud y dasg yn fwy anodd.
- Peidiwch ymdrin â mwy na 2 ymddygiad ar yr un pryd.
- I blant ag ASD, efallai na fydd 'atgyfnerthu cymdeithasol' (datgan balchder, llongyfarch) yn ddefnyddiol. Yn lle hynny, defnyddiwch wobr wedi ei strwythuro fel amser chwarae ychwanegol, teithiau allan neu hoff weithgareddau.
- I blant ag ASD, nid yw systemau gwobrwyo 'grŵp' (dosbarth cyfan, yr holl frodyr a chwiorydd) yn ddefnyddiol a gallant beri pryder. Defnyddiwch raglenni unigol.
- Defnyddiwch arwydd gweledol i helpu dealltwriaeth, cynyddu hunan-barch a chadw cofnod cywir. Gall hyn fod ar ffurf siart sêr, system bwyntiau wedi ei chofnodi mewn dyddlyfr neu hyd yn oed gwneud darnau pos allan o lun a rhoi un bob tro y cyflawnir y targed.
- Os byddwch yn colli brwdfrydedd, bydd y plentyn yn gwneud yr un peth – gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio'r rhaglen wobrwyo yn rheolaidd.
- Cynlluniwch ymlaen llaw. Mae angen rhoi'r wobr yn agos i'r adeg y cafodd ei haeddu.
- Mae rhaglenni gwobrwyo ond yn gweithio ar ymddygiad yr ydych eisiau gweld 'mwy ohono'. Mae'n rhaid i'r ymddygiad a ddisgwylir cael ei eirio'n gadarnhaol (e.e. 'defnyddia lais tawel' yn hytrach na 'dim gweiddi').
- Mae'n rhaid i'r ymddygiad i'w wobrwyo fod yn benodol ac, os oes angen, wedi ei gyfyngu i amser (e.e. byddi di'n cael seren am frwsio dy ddannedd am 2 funud, neu ymddwyn yn ddigynnwrf am awr; yn hytrach na fyddi di'n cael seren am fod yn dda heddiw).
- Os yw'r plentyn wedi cwblhau'r ymddygiad targed, dylid rhoi'r wobr – waeth beth arall sy'n digwydd. (h.y. os ydych wedi datgan y byddai'r plentyn yn cael seren am frwsio ei ddannedd, a'u bod wedi brwsio eu dannedd, ac maent wedi brwsio eu dannedd ac yna wedi rhoi cic i chi, mae'n rhaid iddynt gael y seren).
- Ni ddylech fynd â gwobrau unwaith y maent wedi eu hennill. I blentyn, nid oes llawer o bwynt gweithio er mwyn cael gwobr os gellir mynd â nhw unrhyw bryd, a thrwy wneud hyn rydych mewn gwirionedd yn ategu ymddygiad negyddol.